شون ستيفنسون

مع مقدمة بقلم أنتوني روبينز

تخلّص من "ولكن"



كيف تضع حدًا لتدمير الذات وتدافع عن نفسك؟



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

تخلّص من "ولكن"

"هذا الكتاب سيوضح لك كيف تتجاوز قيودك وتبدأ في اختبار ومشاركة مواهبك على أعلى مستوى... اقرأ هذا الكتاب بالكامل، واتبع الدروس بدقة، وشاهد كيف ستتحوّل حياتك إلى قطعة فنية مليئة بالوفرة، والشغف، والامتنان".

—من مقدمة أنتوني روبينز

بالإضافة إلى تقديم قصة حياة شون ستيفنسون المذهلة، يقدم كتاب "تخلّص من لكن" لكل شخص يريد أن يهزم مخاوفه وانعدام الثقة لديه دليلاً عملياً للتغلب على قوى السلبية وتدمير الذات. يوضح شون، و هو معالج نفسي ناجح، كل ما يلزم للتغلب على المطبات الكبرى في الطريق، والتخلص من الأعذار، وإنهاء انعدام الثقة، وأخيراً السعي إلى السعادة والنجاح في الحياة. وكما يوضح شون، يمكن لأي شخص أن يقع ضحية "لكن":

"**لكن" المخاوف** (لكن ماذا لو فشلت...)

"**لكن" انعدام الثقة** (لكن أنا لست جيداً بما يكفي...)

"**لكن" الأعذار** (لكن ليس هناك وقت ...)

يقدم كتاب "تخلّص من لكن" دليلاً عملياً لتترك الخوف وراءك وتبني الموارد الداخلية لتتمتع بالثقة في العمل وفي المنزل. لقد حان الوقت لتتخلّص من "لكن" وتبدأ في عيش الحياة التي تحلم بها.

تخلّص من
"ولكن"

تخلّص من "ولكن"

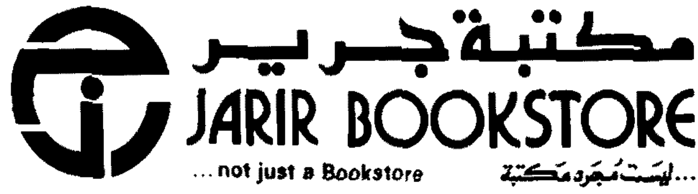
كيف تضع حدًا لتدمير الذات و تدافع عن نفسك؟

شون ستيفنسون

مقدمة بقلم

أنتوني روبينز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة ...not just a Bookstore



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معيّنة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

SEAN STEPHENSON

With a Foreword by ANTHONY ROBBINS

Get Off YOUR "But"



HOW TO END SELF-SABOTAGE AND STAND UP FOR YOURSELF

"لسنوات، كان شون مصدر إلهام لي لدرجة أنني كتبت عنه في كتابي. والسبب الذي جعلني أحب وأحترم صديقي العظيم هو أنه يفهم الأمور حقًا -إنه يعيش في انسجام! ويعطيك في هذا الكتاب حكمة خالدة بطريقة مسلية، ومحببة، ومعاصرة تجعلك تستمتع بقراءته لبقية حياتك".

-**جايمس آرثر راي**، مؤلف *Harmonic Wealth*،
والمؤلف المشارك لكتاب "السر"

"لكوني كاتبًا، لا يثير أي كتاب إعجابي بسهولة، وكون الكتاب يؤثر فيّ فهذا أصعب بكثير. لقد فعل *كتاب تخلّص من لكن* الشيئين معًا! ببساطة، شون يُسكت الصوت الذي يخبرنا أننا لسنا قادرين".

-**ستيفن بريسفيلد**، مؤلف *The War of Art*

"السبب الذي يجعل بعض الأشخاص لا يفوزون في لعبة الحياة هو أنهم منشغلون بالاستسلام لـ **لكن** ويجلسون على هامش الحياة بدلًا من النزول إلى أرض الملعب وصناعة التاريخ! اسم هذه اللعبة هو المثابرة، سواء كنت تدير أعمالًا، أو أسرة، أو تؤهل فريق نوتردام للنهائيات. فكتاب *تخلّص من لكن* هو الكتاب المثالي الذي يعزز مثابرتك ويرشدك إلى الانتصارات الجوهرية في حياتك!".

-**رودي روتيجر**، ملهم فيلم *Rudy*،
ومؤلف *Rudy's Insights for Winning in Life*

"إذا شعرت يومًا بالخوف من مقابلة شخص ما، أو إجراء حوار مع شخص أردت مقابلته، وترغب في تدمير تلك المخاوف، فعليك بقراءة هذا الكتاب. أنا أضمن لك أن المادة الموجودة في هذا الكتاب ستمكنك من الحصول على النتائج التي ترجوها من الحياة...".

-**ديفيد دي أنجلو**، مؤلف *Double Your Dating*

"**لا** يوجد هنا **لو**، أو **إذا**، أو **لكن**. شون يعرض مثالًا رائعًا لشخص قد يجد كل الأسباب ليستسلم. يعطينا هذا الكتاب الإلهام، وروح الدعابة، والرؤى للتغلب على العوائق الذهنية التي يمكن أن تحتل مساحة داخل رأسك!".

-**جاري كوكس**، مؤلف *Don't Let Others Rent Space in Your Head*

"هل شعرت يومًا أنك عالق في الحياة؟ لو فعلت أنصحك بقراءة هذا الكتاب. إن شون يضع لنا بطريقة مسلية مجموعة من الأدوات للتعامل مع الظروف الصعبة. على الرغم من أنه قد لا يكون قادرًا على المشي، إلا أنه يجسد بصدق فكرة أن كل شيء ممكن إذا مشيته خطوة خطوة".

-**روبرت مورير**، حاصل على الدكتوراه، ومؤلف *One Small Step*

"شون شخص مُلهم يبين لنا، بطريقة لا يملكها أي شخص آخر، ما يمكن أن تحققه المثابرة والقوة الصافية للإيمان. لقد صُبغ هذا الكتاب برسالة استثنائية يطبقها بنفسه كل يوم. اقرأه- فلن يخيب أملك".

-**راي دود**، مؤلف *The Power of Belief* و *BeliefWorks*

"إن كتاب شون هو نهج مؤثر، ومؤكد النجاح لمنع الأعذار من التحكم في حياتك؛ والأكثر أهمية، لمنعك من تأجيل الحياة التي تحلم بها".

-**ريتا إيميت**، مؤلفة *The Procrastinator's Handbook* و *The Clutter-Busting Handbook*

"شون ستيفنسون هو مفهوم جديد للإنسان. في اللحظة التي تتواصل معك قصته وشغفه، تبدو الحياة مختلفة، وتخرج أعذارك من النافذة".

-**ستيف تشاندلر**، مؤلف *The Story of You*

يجب أن يدرك القراء أن المواقع الإلكترونية، التي تم طرحها في هذا الكتاب

تخلّص من "لكن"

كيف تضع حدًا لتدمير الذات و تدافع عن نفسك؟

شون ستيفنسون

مقدمة بقلم

أنتوني روبينز

كاقتباسات و/ أو مصادر لمزيد من المعلومات ، قد تكون تغيرت أو اختفت بين وقت كتابة هذا الكتاب ووقت قراءته.

المحتويات

إلى المخاوف، والأعذار، وانعدام الثقة.

لو لم تكونوا موجودين، كنت سأصبح عاطلًا عن العمل.

مع هذا خذوا حذركم، فأنا أخطط لإبادتكم من على هذا الكوكب.

أيامكم معدودة.

شكر وتقدير

إلى أمي، وأبي، وهايدي، شكرًا لحبكم ودعمكم لي، ولسؤالكم لي مليون مرة هذا السؤال المزعج: "هل انتهيت من كتابك؟".

إلى "طاقم الصيانة" المذهل: أنتم تعرفون أنفسكم. أنتم السبب في أنني في المقدمة!

إلى ناصحينيّ وأصدقائي الأقوياء: شكرًا لتعليمي الأمور التي احتجت لتعلمها، ولقول الأشياء التي لم أكن أرغب في سماعها ولكنني كنت محتاجًا إليها، ولإيمانكم بي في أيام لم أكن فيها مؤمنًا بنفسي.

إلى "براين فريدمان":شكرًا لرؤيتك أشياء فيَّ لم يرها أحد غيرك. أنا أحبك، يا شريكي.

إلى "أليس مارتل": شكرًا لإيجادك الناشر المثالي والإجابة عن أسئلتي الساذجة بصدر رحب.

إلى "توني روبينز": شكرًا لدعمك لي في الحياة.

إلى "إيبين باجان": شكرًا لأنك أثبت لي أنني قادر على خلق الجاذبية. وشكرًا لكونك واحدًا من أكثر الناصحين عطاء.

إلى الرئيس "كلينتون": شكرًا لأنك علمتني قوة التواصل.

إلى "ويليام أو. ليبينسكي": شكرًا لأنك علمتني كيف أصنع شبكة تواصل.

إلى "آلان رينزلر"، و "ناعومي لوتشس سيجال": شكرًا لأنكما جعلتماني أبدو وكأنني أعرف ما أتحدث عنه هنا.

إلى "فاي كابا ثيتا"، ورابطة المحاربين الأمريكيين القدامى، ومدرسة ليونز تاونشيب الثانوية، وجامعة ديباول، ومستشفيات شرينرز وشيكاغو للأطفال، ومؤسسة Make-A-Wish: لقد شكّل وجودكم مجرى حياتي.

إلى عائلات ستيفنسون، وكلينتش بالكامل: شكرًا على كل دعواتكم؛ لقد استجاب الله لدعائكم. واصلوا الدعاء.

مقدمة

أنتوني روبينز

لقد كرّست وقتي لإيجاد الوسائل التي تساعدنا على اختبار حياة غير عادية. أنا أومن بأن تلك الحياة يمكن إيجادها فقط بأن يعيش الشخص شغفه الحقيقي. فبدون الشغف، يقع الشخص في فخ كسب العيش بدلًا من تخطيط الحياة. عندما نقع في فخ الاستيقاظ كل يوم لإعادة تمثيل أسلوب الحياة "المألوف"، نجد أنفسنا بالكاد في المستوى الأول للبقاء. هكذا، أمضيت أكثر من ربع قرن من حياتي وأنا أسافر حول العالم، لأتعلم من الناس وأعلمهم أهمية أن نعيش الحياة في المستوى الذي خُلقنا من أجله! إن مقابلة الأشخاص الرائعين هي واحدة من نعم تعليم الكثير من الأشخاص. في عام ١٩٩٨، كوّنت صداقة مع شخص منهم، شون ستيفنسون -رجل ضئيل يتمتع بروح كبيرة، يمكنها تحريك جبال. إن ابتسامته وطبيعته المحبة كانت معدية بحق.

لقد جائني شون من خلال المساعدة التي قدمتها مؤسسة Make-A-Wish (تمنَّ أمنية). لقد أرادني أن أكون ناصحًا له لأنه -على الرغم من أن حياته كانت مليئة بالإنجازات والمرح- فقد كانت مليئة أيضًا بالإحباط، والألم، والصراع من أجل البقاء. لقد كان وجهه مغطى بحب الشباب. وبسبب الخلل الجيني للعظام، كان الألم يخترق ظهره، وكانت عظامه هشة للغاية لدرجة أنها كانت تُكسر باستمرار. لقد شعر الأطباء أن حالة شون ستصبح على

الأغلب مميتة، وستؤدي إلى وفاته مبكرًا. كان الشخص يستطيع أن يرى أن جسمه يفتقد إلى الطاقة والحيوية التي يستحقها. لقد أخبرت شون بمن يقابل وبما يفعله. لقد تصرف على الفور وغيّر نظام التغذية وأسلوب حياته بالكامل. هذا التصرف قلب حالة شون الفيسيولوجية ١٨٠ درجة. لقد اختفى حب الشباب، وآلام الظهر المزمنة، وتكسر العظام نهائيًا، ولم تعد له هذه الأعراض مرة أخرى منذ ذلك الحين. ولم يعد الأطباء يتوقعون احتمال الموت المبكر. صدِّق أو لا تصدِّق، شون الآن يبني جسمه ولديه عضلات بطن مشدودة يحلم بها أغلب المتنافسين في اللياقة البدنية.

إن الطريقة التي يحيا بها الشخص حياته يمكنها أن تكون تحذيرًا أو قدوة لنا. شون هو القدوة! قدوة في كيفية التغلب على المخاوف، وانعدام الثقة، والأعذار. كان يمكن أن يحكم شون على نفسه بالتعاسة المؤبدة، لكنه اختار بوعي أن يعفي نفسه من الشفقة. إن شون يدهشني ليس لأنه تغلب على صراعاته، ولكن لأنه اختار أن يكرّس حياته لمساعدة الآخرين على فعل نفس الشيء. إنه لا يملك فقط قصته المقنعة ليخبرنا بها في هذا الكتاب؛ بل لديه خطة محددة لتتبعها. هذه الخطة مصممة لتساعدك أنت ومن تحبهم في التخلّص من "لكن". بالطبع، حسب كلمات شون، فهو يشير إلى:

"لكن" المخاوف (لكن ماذا لو فشلت...).

"لكن" انعدام الثقة (لكن أنا لست جيدًا بما يكفي...).

"لكن" الأعذار (لكن ليس هناك وقت...).

سيوضح لك هذا الكتاب كيف تتجاوز قيودك وتبدأ في اختبار ومشاركة مواهبك على أعلى مستوى. أنا وشون نؤيد إمكانية أن

تعيش حياة غير عادية. اقرأ هذا الكتاب بالكامل، واتبع الدروس بدقة، وشاهد كيف ستتحوّل حياتك إلى قطعة فنية مليئة بالوفرة، والشغف، والامتنان.

عش بشغف!

أنتوني روبينز

مؤلف "أيقظ قواك الخفية"،
و"قدرات غير محدودة"
(من منشورات جرير)

تخلّص من
"لكن"

مولود لمقاومة لكن

القصة القصيرة لحياة عظيمة

يدعو معظم الآباء أن يخرج طفلهم للحياة وأصابع قدميه ويديه مكتملة. وقد كنت كذلك! إلا أن جميعها تهشمت.

عند لحظة دخولي إلى العالم يوم ٥ مايو، ١٩٧٩، عبّر الصمت المفاجىء للأطباء في غرفة الولادة عن كل شيء: لدينا مشكلة. هناك شيء ما فيه خلل شديد. كانت أذرعي وأرجلي تتخبط مثل أذرع وأرجل الدمية المصنوعة من القماش. لم تكن قمة رأسي فقط غريبة الشكل بسبب ضغط قناة الولادة؛ ولكنها كانت تبدو كقطعة مشوهة من المعجون السخيف. وكما سيكتشف الأطباء سريعًا، تهشمت تقريبًا كل عظمة في جسمي الصغير بسبب الضغط الذي تعرضت له عند ولادتي. ولقد أخبروا والديّ بأن يستعدوا للأسوأ: "هناك احتمال كبير بأن يموت شون خلال أربع وعشرين ساعة".

لقد قرر الأطباء بسرعة أنني وُلدت بخلل جيني تسبب في جعل عظامي هشة للغاية. يُمكن لأقل لمسة أن تكسر عظامي؛ ولذلك أمروا بألا يلمسني أحد أو يضمني بقوة. في الأسابيع الأولى من حياتي، تم إبقائي بدون حركة في وحدة العناية المركزة في مستشفى شيكاغو للأطفال.

لم أكن سعيدًا خلال إقامتي. لم يكن بكائي كبكاء طفل صعب الإرضاء في حاجة لتغيير حفاضته، ولكنه كان بكاء مروعًا من الألم.

أود القول الآن إنني كنت مراعيًا لمشاعر الآخرين، فقد كنت أبكي فقط خلال فترتين طويلتين من اليوم: عند سطوع الشمس وعند مغيبها.

العظام الهشة

لم تكن الولادة لطيفة معي. لقد أظهرت الأشعة السينية أن عدّ العظام التي لم تتكسر سيكون أسرع من عدّ التي تكسرت. ولاحتواء الصدمة الهائلة، صنع الأطباء جبيرة صغيرة للعظام غطت معظم أنحاء جسدي، وأسندوني إلى وسادة مع إبقاء أذرعي وأرجلي بارزة للخارج. أعلنت الممرضات أنني أشبه الملك "توت عنخ آمون" وهو على عرشه، حيث كان متحف فيلد قد افتتح معرضه للملك توت عنخ آمون في ذلك الشهر. هل يمكن أن أكون الروح المستنسخة لشخصية مصرية قديمة وشديدة الأهمية؟ إن عودة روح الفرعون تظل محض تكهنات، ولكن اتضح أننا نملك شيئًا مشتركًا: على الرغم من الآلام التي تعرضت لها عند مولدي وفي أول أيام حياتي، ستكون حياتي مليئة بمغامرات تليق بملك.

شرح الأطباء لوالديّ أنني وُلدت بمرض تكوّن العظام الناقص، أو ما يعرف بمرض "العظام الزجاجية". لم تستطع أمي ولا أبي أن ينطقا اسم المرض، فما بالك بفهم التحديات اللانهائية التي ستظهر أمامهما. بدأت تلك التحديات يوم مولدي. لم يستطيعا لفي في بطانية صغيرة جذابة وأخذي إلى المنزل حيث غرفة الأطفال التي أعداها لوصولي، أو السماح لأختي الكبيرة "هايدي" أن تضمني. لا،

كان عليهما تركي في غرفة معقمة تحت رعاية أشخاص(تقريبًا) غرباء تمامًا.

لم يرضخ والداي لكلمة "لكن"

بعد الولادة، رقدت والدتي على فراش المستشفى وحيدة. فلقد أخبروها بأن تحزن، إما بسبب خسارتها الوشيكة لطفلها -كان يمكن أن أموت في أي لحظة- أو بسبب الخسارة المستمرة التي تتمثل في كون طفلها غير "طبيعي". لقد أخبروا والديّ أنني لن أنمو جسديًا أبدًا، وسيكون نموي غير مكتمل. ستكون عظامي سهلة الكسر مثل الزجاج، سيتسبب أي تصادم بسيط -وحتى بدونه- في كسر عظامي. حتى ضغط العطسة العادية يمكن أن يحطم ضلوعي.

و بعد ذلك، دخلت ممرضة إلى غرفة والدتي ومعها حقنة كبيرة.

"ما هذه؟"، سألتها أمي.

"إنها لتجفيف حليب الأم".

"و لماذا قد أرغب في فعل ذلك؟".

"حسنًا"، قالت الممرضة وهي تمسك بالحقنة وتستعد لحقن أمي بها، "و لماذا قد ترغبين في رعاية طفل بهذه الحالة؟".

أنا مندهش لأن أمي لم تأخذ الحقنة وتطعنها بها. وليس هناك حاجة لأن أقول إن أمي رفضت الحقنة. ثم بدأت هي وأبي في رفض أشياء أخرى عديدة. كانت هديتهما الكبرى التي منحاها لي هي تمسكهما بالأمل في بقائي حيًا.

لم يفكرا فيّ أبدًا بطريقة سلبية، ولا لمرة واحدة. لم يقولا "سنكون سعداء بمولد ابننا... لكنه لن يكون طبيعيًا". في الواقع، لم يُجبَرا ولو بشكل بسيط على الاستسلام لكلمة لكن! لم يتوقفا يومًا عن حبي كما أنا، في ذلك الحين أو الآن. لم يفقدا إيمانهما بأنني بخير وسأنجو. لم يخضعا لأي شك أو تردد بشأن كوني إنسانًا، وكوني ابنهما. لم يسبق لهما أن فكرا "إن شون طفل رائع بالتأكيد، لكن..."، لم يتخليا عني مطلقًا.

عادت أمي إلى المنزل، وشفطت حليب الرضاعة. كان أبي يزورني يوميًا في المستشفى في المدينة ليطعمني حليب أمي الذي أرسلته لي من المنزل بكل حب في زجاجات صغيرة. وفي الواقع، لم أمت، على الرغم من الصعاب، وكنت على استعداد أكثر للعيش. لقد أخذت الروح القتالية من والديّ اللذين تعهدا بقوة من اليوم الأول برؤيتي أنجو، وأنجح، وأنمو لأصبح قوة جبارة على هذا الكوكب.

لم يكن طريقًا سهلًا لأمضي فيه، حيث يمكن أن تنكسر رجلي من خطوة واحدة.

النمو بالطريقة الصعبة

بينما كان الأطفال في مثل عمري يرتقون من مرحلة التلوي إلى الزحف ثم التأرجح ثم إلى المشي، انتقلت أنا من عدم الحركة تمامًا إلى النموذج الخاص بي من الزحف، وهو ما أسمته أسرتي "التزحزح". هذه المناورة، التي تستلزم نقل أكتافي بالتناوب مع مؤخرتي، كانت تشبه زحفة الجيش، فقد كنت مستلقيًا على الأرض تمامًا، ولكن على ظهري. في البداية، كنت أتحرك بسرعة الحلزون

متوسط السرعة. ولكن في نهاية المطاف، عندما طوّرت عضلاتي لتكون قادرة على دحرجة جسمي في أنحاء المنزل، استطعت بلوغ سرعة أعلى.

كان الجلوس -و هو علامة فارقة بالنسبة للأطفال الآخرين- خارج نطاق قدراتي. في ذلك الوقت، لم تكن بنية عضلاتي تطورت بالشكل الكافي الذي يمكنني من تغيير وضعي من الاستلقاء إلى الجلوس. لقد صُدمت عندما رأيت للمرة الأولى شخصًا بنفس حالتي يسند نفسه ليجلس بمفرده. لحظة الدهشة هذه حدثت بعد سنوات قليلة، في مستشفى شراينرز بشيكاغو، حيث كنت أتلقى علاجًا طبيًا منتظمًا. هناك، وقفت وجهًا لوجه مع شخص مظهره الخارجي يشبهني تمامًا! لقد أمضيت كل حياتي مع أشخاص لهم "مظهر عادي"، لذلك عند رؤية شخص بنفس الطول، ويستخدم كرسيًا متحركًا، وله نفس ملامح الوجه، كان الأمر مذهلًا وغامرًا. تخيل أنك تعيش حياتك كلها على كوكب حيث يبلغ طول كل شخص عشرة أقدام وتكون بشرته خضراء. ثم في أحد الأيام تلف حولك لتجد نفسك أمام شخص بنفس طولك وله نفس لون بشرتك. كان في هذا إلهام هائل وراحة كبيرة.

لقد أمدتني الأعوام التي قضيتها داخل وخارج المستشفيات برؤية مستنيرة مهمة: الأشخاص الآخرون لديهم مشاكل أيضًا. لقد تعلمت أن هناك ظروفًا أخرى أكثر صعوبة بكثير من ظروفي. رأيت رجلًا عليه أن يتحمل الألم المبرح لحروق من الدرجة الثالثة والتي غطت معظم أنحاء جسده. كان هناك أشخاص مشلولون من أسفل الرقبة، ويتنفسون فقط عن طريق أجهزة التنفس الصناعي. بعض الأطفال كان لديهم جهاز مناعي شديد الاضطراب لدرجة

أنهم لا يستطيعون مغادرة جو المستشفى المعقم. على الأقل أنا أتمتع بالإحساس والحركة في أرجاء جسدي.

كل الأجهزة الرئيسية في جسمي (الهضمي، التنفسي، القلبي الوعائي، التناسلي، وهكذا) كانت تعمل بشكل جيد. كانت المشكلة بالنسبة لي في الأشياء الأخرى، الأجزاء التي لا يقدّر معظم الناس أهميتها. على سبيل المثال، كنت أواجه تحديًا صغيرًا ولكنه عصيب وهو الوصول إلى قمة رأسي. لم تكن أذرعي أبدًا بالطول الكافي. وعلى الرغم من أن هذا لا يبدو بالأمر المهم، ولكنه كذلك. فارتداء قبعة البيسبول، أو تمشيط شعري. أو -والأكثر أهمية- الرغبة في حك رأسي، كانت كلها أمور مستحيلة بدون مساعدة الآخرين.

الوقوف أيضًا كان غير وارد، لم أحظ بكثافة العظام التي تمكنني من إسناد جسمي إلى وضع الوقوف. لهذا لم يكن المشي ممكنًا أبدًا. حتى لو استطعت تحميل الوزن على ساقيّ، لا أستطيع المشي؛ لأن عضلاتي أكثر نموًا وقوة من عظامي. على مدار الأعوام، قاموا بثني ولوي أرجلي إلى وضع دائم يجعل المشي مستحيلاً.

قبل حدوث ذلك، حاول الجراحون تقويم ساقيّ عن طريق إدخال قضبان معدنية. ولسوء الحظ، فقد رفضها جسمي ودفعها إلى الخروج من عظامي خلال عدة أشهر. كان أشد إحساس بالألم اختبرته في حياتي هو عندما أزال الأطباء قضيبًا من رجلي اليسرى. فلقد أعطوني مخدرًا موضعيًا لإعداد الجلد للشق، وأخبروني أن هذا لن يؤلم كثيرًا. حسنًا!

لن أنسى هذا أبدًا. لقد أمسكوا بطرف القضيب الذي كان يبرز خارج العظمة وبدأوا في سحبه. كان النزع حارقًا جدًّا! أصاب رجلي

ثم مباشرة إلى دماغي. شعرت أن شخصًا يلوي رجلي إلى الخارج، كأنهم أدخلوا مكنسة كهربائية عملاقة إلى رضفتي ثم سحبوا بها عظمة ساقي بالكامل.

منذ تلك اللحظة فصاعدًا، فقدت الاهتمام بإدخال قضيب آخر إلى جسمي، خاصة أنه لن يحسّن فرصي في المشي أو يجعلني أطول. لقد بلغت كامل طولي -ثلاثة أقدام- في الصف الثالث تقريبًا، ولم يزد نموي منذ ذلك الحين.

الكرسي المتحرك "المعدّل"

لقد امتلكت أربعة كراسي متحركة في حياتي، أو خمسة إذا حسبت كرسي السباق الرياضي الفيروزي اللون الذي أستخدمه للتدريب. ولكن حتى الكراسي العادية أصبحت مثيرة للاهتمام من وقت لآخر.

أصبح والداي سريعًا أكثر إبداعًا مع الكراسي المتحركة. لقد بنيا لي مسارح متنقلة هائلة، زي كرتوني متقن الصنع نضعه حول الكرسي لأظهر في الاستعراضات ثلاث مرات في العام: في العيد، وفي احتفالات الرابع من يوليو، وفي احتفال بلدتنا السنوي بموكب الحيوانات الأليفة. بنينا كل شيء من محركات القطار، وسيارات السباق، والجرارات، والمجارف البخارية، والسيارات الجانبية، للدراجة البخارية إلى سفن القراصنة وتوابيت المومياوات.

كنت أقضي ثلاثة أرباع اليوم على الكرسي المتحرك في المدرسة أو في تمضية الوقت في منازل أصدقائي. وفي الربع الأخير من كل

يوم كنت أستلقي على الأرض في المنزل لإراحة عضلات ظهري التي تكون مرهقة من طول بقائي معتدلًا.

التعلم من الألم

كنت أعاني من آلام مبرحة في الظهر كل يوم تقريبًا حتى أصبحت في الثامنة عشر من عمري. لقد أمضيت جزءًا كبيرًا من طفولتي ماكثًا في المنزل أعاني من الآلام الموجعة. وهذا أعطاني الكثير من الوقت لاكتشاف أساليب عمل عقلي. أنا لم أقرأ كتبًا عن السلوك البشري. أنا فقط اعتمدت بشكل طبيعي على أساليب التأمل، والتخيل، والتئام العقل والجسم بسبب الحاجة الماسة للتعامل مع الألم.

لم يخبرني أحد بالمصطلحات التقنية لما أفعله لعزل الألم عن عقلي الواعي. لم يعطني أحد الخطوات السبعة للتأقلم بفاعلية، أو يعلمني كيف أنوِّم نفسي مغناطيسيًا وأرضى بحالتي بقلب متفتح. لم أدرك إلا بعد سنوات أن معظم ما تعلمته من خلال اكتشاف الذات وأنا طفل كان هو العلاج الأنسب تمامًا.

كان الألم هو معلمي، وأصبحت أنا تلميذه الصغير.

السبب والنتيجة

يدرك كل طفل يتعلم المشي معنى السببية ؛ إذا فعلت هذا، سأتسبب في ذلك. بالنسبة لمعظم الأطفال، يدور هذا حول إسقاط لعبة على الأرض أو ملامسة فرن ساخن أو التعرض للحرق. بالنسبة

لي، كانت المعادلة مختلفة قليلًا: إذا حاولت أن أرفع شيئًا ثقيلًا، سيتهشم ذراعي.

سرعان ما أصبح عقلي مبرمجًا على إدراك أنه يجب أن يظل منتبهًا دائمًا، وأن يكون دومًا مترقبًا لما يمكن أن يحدث لاحقًا. يجب أن أنتبه لأشياء لا يقلق الأطفال الآخرين بشأنها. ماذا قد يحدث إذا جاء أحد الأشخاص ماشيًا بسرعة واصطدم بي؟ ماذا لو سقطت علبة الطعام الثقيلة القابعة في زاوية المكتب وتحطمت فوقي؟ ماذا لو حاول زميلي أن يجذب ذراعي ويصافحني بقوة؟ كان عقلي يتفحص بشكل دائم البيئة من حولي لتحديد أي خطر محتمل. وقد نجاني هذا الحذر في مواقف عديدة، ولكنني كنت طفلًا، والأطفال أحيانًا يشعرون بالحماس وينسون أن يفكروا. في أحد الأعياد عام ١٩٨٨، نسيت تمامًا الحذر والتفكير. ولكنني لن أنسى ما حدث.

كنت في الصف الرابع، وكان هذا صباح العيد، قبل الذهاب للمدرسة. كانت أمي في المطبخ تعد غدائي. كنت أرقد في غرفة المعيشة ووجهي تملؤه ابتسامة عريضة. فقد كان هذا يومي المفضّل من العام. بالتأكيد كنت أحب الأعياد الأخرى، وأحد يوم ميلادي. ولكن هذا العيد بالتحديد كانت له مكانة خاصة في قلبي.

بالنسبة لمعظم الأطفال، العيد يعني الحلوى، والحفلات، وارتداء الأزياء. بالنسبة إليّ، كان هذا العيد (الذي يرتدي فيه الأطفال أزياء تنكرية) بمثابة سحر حقيقي -فقد كان فرصة للاختفاء. كل يوم في حياتي -كل حياتي- كنت أتعرض لتحديق الناس فيَّ بسبب مظهري المختلف. كان الغرباء يقومون بالإشارة، أو العبوس، أو أحيانًا الضحك على مظهري. لم يهم في أي وقت أغادر المنزل أو أين أكون. لم أستطع الهروب منهم. الشيء الوحيد الذي

أردته بشدة هو أن أرتدي قبعة البيسبول مثل أي طفل، وأن أدخل في وسط الزحام وأختفي. لم يكن هذا متاحًا... إلا في هذا العيد!

في ذلك اليوم الوحيد، يرتدي جميع الناس ملابسهم التنكرية، ويبدو كل شخص مختلفًا، وأنا أندمج بينهم. لقد أحببت ذلك بالتأكيد.

في صباح العيد هذا -عندما كان عمري تسع سنوات- انتهت أمي من إعداد الغداء وكانت تقوم بإخراج أشيائي إلى السيارة. كنت متحمسًا جدًا، ولم أقوَ على البقاء ساكنًا. كنت مرتديًا زي المومياء، وبدأت في التدحرج على الأرض خارج الكرسي المتحرك.

"إنني أبدو جميلًا في هذا الزي! لا أستطيع الانتظار حتى يشاهدني أصدقائي". هكذا كنت أفكر.

تدحرجت على الأرض، يملؤني المرح وغير قادر على الانتظار لأذهب... ثم فجأة علقت رجلي اليسرى في زاوية إطار الباب وانثنيت للخلف. وسمعت طقطقة!

سادت لحظة من السكون. وعرفت ما سيحدث بعدها. كانت هناك دائمًا مهلة بين سماع الطقطقة والشعور بالألم. وفي جزء من الثانية شعرت وكأن حياتي كلها تنهار.

لقد كُسرت عظمة الفخذ؛ أكبر عظمة في فخذي. بدأت درجة حرارتي في الارتفاع، وأخذ العرق يحرق عينيّ. أصبح تنفسي غير منتظم. وشعرت كأن أحدًا قام بوضع منجلة على العظمة وأخذ يلويها بعنف، أشد فأشد.

و كأن الألم لم يكن كافيًا، فانفجر الغضب في عقلي. وجري في عروقي حتى ثقب قلبي مباشرة. هذا ليس عدلًا! شعرت بأنني أعاقَب على جريمة لم أرتكبها مطلقًا.

لذلك أطلقت صرخة مروعة.

"لماذا أنا!!!!!!!!!!!!؟ ماذا فعلت في حياتي لأستحق هذا؟".

جاءت أمي مسرعة إلى الغرفة وجلست على ركبتيها بجانبي. لقد علمت بشأن المحاولة. ولم يكن هناك الكثير لتفعله من أجل مساعدتي. لم تستطع نقلي إلى المستشفى، فلن يستطيع الأطباء فعل شيء أيضًا. لقد أخبرها الخبراء الطبيون أن كل ما تستطيع فعله هو إبقائي بدون حركة في نفس المكان الذي كُسرت فيه العظمة لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع، حتي يتم شفائي. في نفس المكان حرفيًا. لا يهم إذا كان في غرفتي، أو البدروم، أو أرضية غرفة المعيشة، كان يجب أن أظل هناك -ساكنًا- حتى تُشفى العظمة. يجب أن يتم إجراء تعديلات حتى أستطيع الأكل والشرب والذهاب إلى الحمام وأنا في نفس المكان.

حاولت أمي تهدئتي. "اصمت... شون... حبيبي، يجب أن نهدأ".

بعد ذلك -وكما كانت تفعل دائمًا- حاولت أمي أن تلعب معي هذه اللعبة الصغيرة لتُبعد عقلي عن التفكير في الألم قدر المستطاع.

"شون، أخبرني عن الجزء المفضل لديك في الإجازة الماضية".

ولكن في يوم العيد هذا، لم أرغب في لعب أي ألعاب. فلقد علمت أنني سأبقى داخل المنزل في هذا اليوم الذي يأتي مرة واحدة في العام ويعني لي الكثير. كنت غاضبًا، واستطاعت أمي رؤية ذلك في عينيّ. فتوقفت عن اللعب، ومالت إلى الخلف، وسألتني سؤالًا، سؤالًا سيغير مجرى حياتي.

مرَّرت أمي أصابعها في شعري المتعرق ونظرت في عيني، وسألتني بهدوء: "شون، هل سيصبح هذا هدية أم عبء؟".

هدية؟ هدية؟ الهدية هي التي تأتي يوم ميلادك، فتفتحها وتصيح فرحًا. فهل كانت مجنونة؟

لكن قبل أن أقول أي شيء، حدث شيء سحري. شيء لا أستطيع تفسيره علميًا. جاء هدفي في الحياة ووجدني. كان مثل رياح الحكمة الدافئة التي جاءت تدور في غرفة المعيشة وأحاطت بجسدي.

وووووششششش!

إيجاد هدف حياتي

في تلك اللحظة -في الصف الرابع- على أرضية غرفة المعيشة، وسط ذلك الألم الشديد، شعرت بإلهام واضح: لقد أحببت حياتي دومًا، وسط كل هذا الألم. وأيضًا -و هذا هو الجزء المهم- اكتشفت أنه من المقدر لي أن أعلّم الآخرين كيف يفعلون الشيء نفسه.

ثم شاركتني أمي بهذه الفكرة العميقة، قالت: "شون، لا مفر من الألم. في نهاية المطاف، سيمسّنا كلنا. وأما المعاناة فهي شيء اختياري".

منذ ذلك الحين لم أصبح كالسابق. في ذلك اليوم، تلقيت هدية رفعت الغضب من جسدي وأعطتني سببًا لعدم الاستسلام. بالتأكيد كنت حزينًا. ولكن هذا الحزن من النوع المؤقت، ليس يأسًا تامًا كالذي كنت أشعر به أحيانًا قبل الاستلقاء على الأرض في ذلك العيد، والذي أراه أحيانًا في عيون الآخرين.

نوع مختلف من الألم

و كلما مرت الأعوام، كنت أُجمّع كسور العظام مثلما يُجمّع الأطفال الآخرون شارات التميز في الكشافة. فقدنا العدّ بعد مائتين. ولقد عطلتنا العظام المكسورة عن أشياء أكثر من العيد. لقد ألغت الإجازات، وحفلات المبيت، وعروض المواهب، ومعارض العلوم، ومئات الأيام من المدرسة.

لقد سُئلت في مناسبات عديدة: "شون، ألم تعتد على الألم بعد فترة؟".

أجيب: "لا، في أحسن الأحوال، تعلمت كيف أتحكم فيه".

و من المدهش أن الألم الجسدي في حالتي لم يكن في مرارة الألم المعنوي. فأنا أتذكر أيامًا كثيرة وأنا جالس في غرفة التسجيل، أمسح دموعي وأشاهد أصدقائي وهم يلعبون المراوغة بالكرة ويضعون علامات في فترة الاستراحة على أرض الملعب في الأسفل. غالبًا، كنت أدعو أن تمطر. المطر يعني أن فترة الاستراحة ستكون بالداخل، عندئذ يمكنني التواجد مع أصدقائي، ولعب نينتيندو، أو ليجوس، أو أونو...أو ألعاب يمكن لجسدي الضعيف أن يتحملها. كانت هذه الألعاب رائعة للارتباط بأصدقائي، لكنها لم تكن كافية لجعل رفاقي الهائجين يبقون معي بالداخل. كنت أشعر بالعزلة.

مع ذلك، كان لدي أختي. لكن أحيانًا، جعل وجود أخ مثلي حياتها صعبة.

"شقيقة شون"

كانت أختي "هايدي" تبلغ عامين عندما ظهرت في الصورة وقلبت عالمها رأسًا على عقب. أخبرت إحدى الممرضات من المشفى والديَّ: "لا تقلقا بشأن شون؛ فسيكون بخير. ولكن احرصا على إعطاء هايدي القدر المناسب من الحب والاهتمام، وإلا ستصبح مهمشة بسبب إعاقته".

لقد أخذ والداي بهذه النصيحة، ودائمًا ما كانا يبذلان مجهودًا للتأكد من أن هايدي تحظى بنفس الاهتمام الذي أحظى به. ومع ذلك، لم يتبع باقي العالم هذا الأسلوب في التفكير. لقد انشغل الناس بصحتي وآلامي، وكانوا يسألون باستمرار: "كيف حال شون؟". ويرد والداي بلطف: "إن هايدي وشون بخير؛ شكرًا لسؤالكم!".

بالتأكيد، لم يساعد هذا في توطيد العلاقة مع أختي كوني ذلك الطفل الفاتن ذا النمش الذي يملك ابتسامة تستطيع أن تسحر الكوبرا. وكنت أيضًا غير متحفظ أساسًا، ولم أتوقف عن التواصل الاجتماعي مع العالم. فقد عرفني جميع الأشخاص في بلدتي أينما ذهبت. وعلى الرغم من أن هايدي كانت دائمًا تأخذ الأدوار الأساسية في مسرحيات المدرسة الموسيقية وكانت تحصل على درجات مرتفعة، إلا أن الاهتمام الكبير الذي كنت أحظى به لكوني مختلفًا كثيرًا ما كان يحرمها من التقدير الذي تستحقه. كانت تكره أن يعرفها الناس لكونها "شقيقة شون".

مع ذلك، لم يختلف التنافس الأخوي بيننا -في معظم الوقت- عن أي شخص آخر، فيما عدا أننا يجب أن نتعامل مع العنصر الإضافي الذي يتمثل في حالتي الجسدية. وأنا أتخيل أنه كان وقتًا عصيبًا بالنسبة إليها. ولكن اليوم، كراشدين، فإننا متقاربون للغاية.

معتقداتي المقيدة

على الرغم من علمي بأن حالة جسدي هي عمل إلهي غير قابل للتغيير لعلة ما لن أستطيع فهمها، إلا أنني كنت أرغب في الجري، والقفز، والتسلق مثل أصدقائي. عندما كبرت في السن، تبدلت هذه

الرغبات الطفولية بتطلعات جديدة، ومع تلك التطلعات جاء الكثير من خيبة الأمل.

في عام ١٩٩١، عندما التحقت بالمدرسة المتوسطة، انفتح عالمي على أكثر الأشياء غموضًا على هذا الكوكب: الفتيات! لقد أحببتهن بدرجة كبيرة تفوق الأسباب الهرمونية. فقد كنّ مثلي، اجتماعيات ولديهن القدرة على تكوين صداقات رائعة. وفي مراحل نموي، كان لدي صديقات، واستمر ذلك حتى وجدت "الورقة".

عندما كنت في الصف السابع، كنت مغرمًا بفتاة في الصف الثامن وكانت جميلة ولطيفة جدًا، وكانت هي أيضًا معجبة بي. أنا أومن أنه مهما كان سنك، فلا يوجد بالنسبة للرجل شعور أروع من معرفة أن الفتاة التي تعجبك تبادلك نفس الإعجاب. لقد مررت بذلك الشعور. كنت موضع حسد كل الصبية في المدرسة. كنت ملك العالم... حتى جاء اليوم الذي فتحت فيه خزانتي ووجدت الورقة. لم تكن مجرد ورقة عادية. كانت قطعة من الورق استمرت في مطاردة صورتي الذاتية لمدة اثني عشر عامًا.

كان مكتوبا عليها: "شون، يجب أن ننفصل. صديقاتي تقلن إنني يجب ألا أواعد شخصًا مثلك. أنا آسفة".

ماذا كانت تعني؟ لا يمكن أن تواعد شخصًا ظريفًا، مهذبًا، ويعرف كل كلمات أغاني "فانيلا آيس"؟ ماذا؟! لم أكن مقتنعًا بهذه الرسالة المبهمة. لذلك أرسلت جاسوسًا -"كاتي"- وهى قريبة لي تذهب إلى نفس المدرسة. ما اكتشفته سرق الوهج من قلبي وترك بداخلي سخطًا خفيًا تجاه النساء، لم أتعاف منه حتى منتصف العشرينيات من عمري.

"شون، أكره أن أخبرك بهذا..." توقفت كاتي قلقة. أعتقد أنها علمت بأنني سأغضب.

صرخت قائلًا: "أخبريني!".

"لقد قالت إنها بالفعل معجبة بك، ولكن كل صديقاتها يسخرن منها لأنها تواعد شخصًا صغير الحجم ويستخدم كرسيًا متحركًا. لقد أخبروها أن بإمكانها أن تواعد شخصًا أفضل".

"أوه".

امتلأت رئتيَّ بموجة من الخجل والحزن؛ استطعت بالكاد أن أتنفس. لقد شعرت بالألم من قبل، ولكن لا شيء يضاهي هذا الشعور! قاومت الدموع حتى وجدت فصلًا خاليًا أستطيع الاختباء فيه. أعتقد أنني بكيت لمدة ساعة بدون توقف. حتى إنني قمت بلف الكرسي المتحرك حتى لا أرى انعكاسي على النافذة. تعرضت للإذلال. وظننت أن قفصي الصدري سوف ينفجر داخليًا بسبب الشعور بالفراغ الذي يملؤه.

لقد تسببت حالتي في إبقائي بعيدًا عن الألعاب الرياضية، وعن الاكتشافات الصبيانية للغابات، والآن فهي تبعدني عن الحب. لقد ارتكبت خطأ فادحًا عندما اختبأت في غرفة الأحياء، خطأ تسبب في إغلاق قلبي لسنوات.

لقد كوّنت هذا الاعتقاد المقيد: "أنت مَعيب. أنت فتى مهذب، ولكن لن يكون هذا كافيًا لجعل الفتيات تغرمن بك".

فكرة بشعة، أليس كذلك؟ أنا أعلم.

لكن هذا لم يمنعني من دعوة الفتيات للخروج، ولكن لم تنجح أي علاقة في المدرسة الثانوية، أو الكلية، أو حتى بعد الكلية بسنوات

قليلة. كنت أترقب دائمًا بخوف أن "تفيق" الفتاة وترى أن بإمكانها مواعدة الأفضل. لقد سحبت هذه العقلية المخيفة إلى حياتى عددًا كبيرًا من النساء لا أهتم بتذكرهن. وطبعًا ظللت أجذب نوعية المرأة التي تغرم بأمثالي ثم تُرغَم في نهاية المطاف على تركي بسبب رأي صديقاتها.

مع ذلك، لم تكن حياتي سيئة تمامًا. في الواقع، كانت على وشك أن تتحسن.

بشرى بحدوث أشياء جيدة

يحب الكثير من البالغين أن ينظروا إلى مرحلة الطفولة على أنها تجربة حدثت منذ وقت بعيد، عندما كانوا سذجًا وبسطاء، ولا يفقهون شيئًا. لكن الكثير من الخبراء يجادلون بأن الطفولة هي مخطط تصميم الشخص الذي نحن عليه الآن. لحسن الحظ، عندما التحقت بالمدرسة الثانوية عام ١٩٩٣، بدأت في التطور بشكل إيجابي، والذي بشّر بحدوث أشياء جيدة.

لقد قام والداي بعمل مذهل في تربيتي أنا وأختي. وكان يبدو وكأنهما يعرفان دومًا ماذا يقولان لنا. وواحدة من درر الحكمة التي ساعدتني خلال سنوات مراهقتي كانت: "شون، هناك العديد من الأشياء التي لن تستطيع فعلها بسبب حالتك الجسدية، لذلك اشغل نفسك بإيجاد الأشياء التي تستطيع فعلها".

عندما دخل جسمي في مرحلة البلوغ، قلّ انكسار عظامي. وبدلًا من التغيب عن المدرسة سبعين أو ثمانين يومًا في السنة، أصبحت أتغيب ثلاثين أو أربعين، وهذا أعطاني فرصة للمشاركة في أنشطة

خارج المنهج. انجذبت إلى مجالين: الإنتاج التليفزيوني والاتحاد الطلابي.

كانت مدرستي الثانوية، "ليونز تاونشيب"، في لاجرانج، بولاية إلينوي، كبيرة جدًا لدرجة أنها كانت مقسمة إلى حرمين مختلفين. الطلاب الجدد وطلاب السنة الثانية في حرم، وطلاب الصفين النهائي وما قبل النهائي في الحرم الآخر، وكلا الحرمين كانا على بعد ميل واحد من مكان نشأتي. كانت للمدرسة الثانوية محطتا راديو وتليفزيون خاصتان بها، ولقد استوليت عليهما كمنفذ للتعبير عن قدرتي الإبداعية. على مدار السنوات الدراسية الأربعة، قدمت برامج حوارية، وبرامج عن المواعدة، وتعليقات سياسية، ومسلسل سيت كوم تليفزيوني.

في الواقع قمت بكتابة، وإنتاج، وإعداد، واختيار طاقم العمل، وأحيانًا بالتمثيل في مسلسلي الكوميدي، سبع حلقات في السنة ما قبل الأخيرة من الدراسة. كان لدينا أكثر من خمسة وعشرين ممثلاً وممثلة، وكنا نُصوّر في مواقع داخل المدرسة، بالإضافة إلى مواقع عديدة خارج الحرم المدرسي والتي لم يكن لدينا تصريح للتصوير بها لذلك كنا نقوم بأخذ اللقطات سريعًا. كان المسلسل يسمى *"الحياة في المدرسة الثانوية"*، وكانت له نسبة مشاهدة على قناة البلدة. ربح المسلسل جائزة في مهرجان كلية كولومبيا للأعمال المصورة، حاصلًا على المركز الثاني في فئة الأعمال الدرامية المصورة. عندما أنظر إليها الآن، أعتقد أنها كانت تعبر عن تقديري للمسلسل المفضل لدي كطفل وهو مسلسل .Saved by the Bell.

إن إخراج كل هذه الأعمال لم يكن بالأمر السهل. كان عليّ أن أضبط المعدات بإبداع لأُبقي عيني على العمل الفني بكامله. وكان هذا يعني أن أوصل شاشات خارجية بالكاميرا حتى أرى ما يراه عامل

الكاميرا، وأنزل أجهزة المونتاج إلى مستوايً حتى أستطيع تجميع كل برنامج. لم أكن أستطيع فعل أي من ذلك بدون مساعدة والدي، الذي كان يأتي يوميًا بعد انتهاء اليوم الدراسي ليساعدني في تصوير الحلقات.

أثناء ذلك الوقت كنت أتولى منصب نائب رئيس اتحاد الطلاب. جاء تولي المسئولية بشكل طبيعي. للقيام بالأشياء التي يفعلها الناس بمفردهم، كان عليّ أن أطلب المساعدة من الآخرين. لم أستطع تحمل الخجل. أدركت أنه يجب أن أُبلغ طلباتي بوضوح وثقة حتى يظن الناس أن هذا يخص العمل. كانت هذه مهارة سوف أعتمد عليها مع مرور السنوات.

"رفيقي بيل"

كانت الغيمة الوحيدة الحقيقية التي ظهرت في المدرسة الثانوية هي عدم فوزي بمنصب الرئاسة في انتخابات اتحاد الطلبة، ذلك المنصب الذي عملت من أجله طوال سنوات الثانوية. ولكنني أعتقد أن كل شيء يحدث لسبب ما. إذا تم انتخابي رئيسًا، لم أكن لأستطيع حضور برنامج يدعى Boys State والذي أرشدني بشكل أساسي إلى المزيد من الفرص الهائلة.

"بويز ستيت"، الذي كان تحت رعاية رابطة المحاربين الأمريكين القدامى، كان عبارة عن اجتماع للأولاد من كل أنحاء إلينوي الذين كانوا قادة في مدارسهم. ومن مجموع ألف ولد حاضر، وجدت طريقي لصعود السلم والحصول على أعلى المناصب، المحافظ. هذا فتح المجال أمامي على البرنامج القومي، Boys Nation، ستة وتسعون ولدًا فقط من مجموع ثمانية وثلاثين ألفًا في الولايات

المتحدة يتم اختيارهم لحضور برنامج النخبة. كان هذا البرنامج يحضره عدد من أفضل وألمع الشباب في البلد. تضمَّن الخريجون ثلاثة سيناتورات، وأربعة من حكام الولايات، والناقد السينمائي الحاصل على جائزة بوليتزر "روجر ايبيت"، والرئيس "ويليام جيفرسون كلينتون". كنت فخورًا لكوني مشاركًا فيه.

لن أنسى اليوم الذي قضيت فيه خمس ساعات مع الرئيس "كلينتون" في الغرفة الشرقية للبيت الأبيض. ووقفت في الصف لأتصور معه.

ابتسم لي الرئيس ابتسامة عريضة ونظر مباشرة في عيني. "حسنًا يا شون، من أين أنت؟".

"شيكاغو".

"حقًا؟ هيلاري أيضًا من هناك. في الواقع، شون، المؤتمر الوطني للحزب الديمقراطي سيُعقد هناك هذا العام".

أجبته: "حسنًا سيدي الرئيس، لماذا لا تبحث عني عندما تأتي إلى البلدة؟".

انفجر الجميع ضاحكين، حتى عملاء المخابرات السرية الذين يتسمون بالجدية. إلا أنني لم أكن أمزح. وبالتأكيد، بعد بضعة أشهر بحث عني الرئيس. وخلال جولته الانتخابية، استطاع التعرف عليّ وسط أربعين ألف شخص. أمر رجال المخابرات السرية بجذبي من وسط الزحام، وقضى معي بعض الوقت خلف المنصة. ثم دعاني أنا وأسرتي إلى الجلوس في المقصورة الرئاسية العليا في إستاد يونايتد سنتر، الذي سيعقد فيه المؤتمر الوطني للحزب الديمقراطي.

في ليلة المؤتمر، انتظرت في الصف حتى يفتشنا رجال الأمن.

سألني أحد رجال شرطة شيكاغو عما أفعله في هذا المؤتمر. وقد أخبرته بالحقيقة:

"أنا صديق الرئيس".

فضحك، وربت على رأسي، وقال متكرمًا: "بالتأكيد أنت كذلك، أيها الصغير".

تلك الليلة، ظهرت للعالم على الهواء مباشرة عبر السي إن إن. لم أعلم أنني أصوَّر إلا في النهاية. على ما يبدو، أشار الرئيس في خطابه إلى الأمريكيين ذوي الإعاقات، فقاموا بتصويري وأنا جالس بكل فخر في مقصورته العليا. وأثناء مغادرتي للإستاد، غمزت إلى الضابط، الذي رآني توًا على شاشة التلفاز. فضحك، ولكن هذه المرة على نفسه.

تنمية المهارات

إذا استطعت أن أنظم صفًا لكل من شكك في قدراتي، وقال إنني لن أنجح. وأقصاني من الحياة، سيكون الصف ممتدًا إلى القمر وعائدًا مرة أخرى.

قال كثير من الناس: "بالتأكيد هو شخص مهذب ومحب للعمل، لكن... ".

حسنًا. أنا لا أحمل أي ضغينة ضدهم. على أية حال، إنه أكثر مرحًا أن تكون الضحية، فهذا يصنع قصصًا أفضل.

احتلت السياسة المقعد الأمامي في حياتي للأعوام الخمسة التالية. لقد تخصصت في العلوم السياسية في الكلية، وعملت في ستة

حملات، وحصلت على فرص تدريب راقية، كالعمل في الكابيتول هيل لعضو الكونجرس الأمريكي، "ويليام أ. ليبينسكي"، وأخيرًا في البيت الأبيض بجانب الرئيس "كلينتون".

كان عملي في البيت الأبيض لصالح مكتب شئون مجلس الوزراء. كان رئيسي هو "ثيرجود مارشال، الابن"، وهو ابن القاضي السابق للمحكمة العليا "ثيرجود مارشال"، وقد حصل على العديد من الجوائز القانونية. كنت أعمل لساعات عديدة، غالبًا كنت أخصص اثنتي عشرة ساعة يوميًا. في ذلك الصيف، كان يتم التحقيق مع الرئيس "كلينتون" من قِبل "كين ستار"، وتعرض حارسان أمريكيان للقتل في الكابيتول، وانتشرت الحرائق في فلوريدا، وتعرضت سفارات الولايات المتحدة في أفريقيا للتفجير. لم تكن هناك لحظة مملة، وأستطيع أن أقول نفس الشيء على حياتي بشكل عام.

لا تعلن هزيمتك أبدًا

لا تعلن هزيمتك أبدًا، حتى لو قال لك الخبراء إنك لا تقوى حتى على الدعاء. في عام ٢٠٠١، تخرجت فى جامعة ديبول في شيكاغو.

"المتخرج بأعلى التقديرات، شون كلينيتش ستيفنسون".

عند مناداة اسمي، انفجرت القاعة المكتظة في التصفيق لمدة ثلاث دقائق. كانت أصوات الجمهور مرتفعة جدًا لدرجة أنهم أوقفوا التكريم لدقائق.

و بينما كنت أصعد على المسرح، كنت أمسك بشهادتي عاليًا لدرجة أنني شعرت بأنني خدشت السقف. كان والداي يبكيان من الفرحة. لم يكونا ليتوقعا بنسبة واحد في المليون أن طفلهما الهش

الصغير سوف يلتحق بالجامعة الواقعة بجانب شارع المستشفى الذى توقع فيه الأطباء أنه سيموت بعد الولادة.

كنت خريجًا جامعيًا، وكان أمامي صفوة الوظائف في القطاع السياسي. لقد أمضيت حياتي الأكاديمية وأنا أهيئ نفسي لتولي منصب في الفرع التشريعي، ولكن لم أمض خطوة واحدة في الميدان السياسي بعد التخرج. القدر كان لديه مشاريع أخرى لي. كان "جون لينون" محقًا عندما قال: "الحياة هي ما يحدث وأنت منشغل بالتخطيط لأشياء أخرى".

بدء مهنتي المدهشة

لقد تسلل إليّ اختيار المهنة المفاجئة في وقت لم أكن أتوقعه فيه. طوال فترة المدرسة الثانوية والجامعة، طُلب مني أن ألقي أحاديث في الشركات، والمدارس عن كيفية التغلب على الصعاب في البيت، وفي العلاقات، وفي العمل. وكنت أجمع منها القليل من المال، الذي يكفي لممارسة عادتي من شراء الملابس، والأغاني، وألعاب الفيديو، ولكنه لم يلفت نظري كخيار متاح للعمل بدوام كامل.

ثم بعد ذلك جلس معي والدي. وقال: "شون، إذا كان هدفك هو تغيير العالم، يمكنك أن تفعل ذلك بسهولة كمتحدث محترف. الناس يحبون الاستماع إلى قصصك، ويحترمونك. انظر إلى التأثير الذي تركه شخص مثل "توني روبنز" على الكوكب من خلال كونه متحدثًا".

لقد كان محقًا. فالسبب الذي جعلني أحب السياسة هو لأنها تبدو كمنفذ أستطيع السعي فيه لتغيير العالم. ولكن التحدث

باحتراف منفذ مشابه أيضًا. كانت هناك مشكلة واحدة - لم أكن أعلم إذا كنت أرغب في أن أصبح متحدثًا. هل كنت أرغب حقًا في السفر في أرجاء البلاد وقول الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا لأعوام؟

وفي الوقت الذي كنت مترددًا، لم أتوقف عن استقبال مكالمات تحمل عروضًا لإلقاء الأحاديث. في النهاية، اعتبرت هذا إشارة. كان يجب أن أثق في حكمة الله وأرضى بقضائه. بدأت في حجز المزيد من الخطب وصقل حرفتي.

العودة إلى المدرسة

تم سؤالي مرات كثيرة: "شون، هل تتوتر عند الحديث على المسرح؟".

كانت الإجابة بسيطة: "لا".

كان التحدث إلى الناس سهلًا بالنسبة إليّ، وممتعًا جدًا. وعلى الرغم من ذلك، كنت أتوتر في البداية بعد إلقاء المحاضرات عندما يأتي إليّ الطلاب ليسألوني النصيحة في الأمور الصعبة.

"شون، أعتقد أن صديقتي تؤذي نفسها. ماذا يجب أن أفعل؟".

"شون، أخشى من إخبار والديّ بأن لي ميول تحررية. لأنهما شديدا التدين. وأخشى أن يطردوني من العائلة. ماذا يجب أن أفعل؟".

"شون، أعتقد أن أبي لديه ميول انتحارية، أريد أن أقدم له المساعدة. ماذا يجب أن أفعل؟".

كما قلت، كانوا يسألونني في الأمور الصعبة. وسريعًا ما أدركت أنني أكلف نفسي ما لا تطيق.

لقد فهمت أن تحفيز الناس لمدة ساعة على المنصة غير كاف. كنت أريد مساعدة الناس من جمهوري في تطوير حياتهم لتصبح خالية من الصراع الداخلي والفوضى الخارجية. العبارات الملهمة، والقصص المبهجة، والأنشطة الخفيفة لم تكن كافية لإحداث تغيير على مستوى أعمق. شعرت أنني غير مستعد لمخاطبة جروح هؤلاء الذين يأتون إليّ بعد انتهاء المحاضرة ويضمونني والدموع تملأ أعينهم.

لذلك، نفضت الغبار عن حقيبة ظهري وفعلت شيئًا كنت أعتقد أنني لن أفعله ثانية. عدت إلى المدرسة. في أغسطس ٢٠٠١، سجلت اسمي في صفوف أكاديمية بينيت/ستيلر وبعدها في جامعة أمريكان باسيفيك. قضيت مجموع ثلاث سنوات في تلك المدارس، وحصلت على شهادة في العلاج النفسي والبرمجة اللغوية العصبية من كلا المعهدين. ولم أكتف بذلك، أيضًا. في ١٩ مارس ٢٠٠٤، سجلت اسمي في برنامج دكتوراه في المعالجة بالتنويم المغناطيسي في جامعة أمريكان باسيفيك. ولجعل الأمور أكثر إمتاعًا، قمت في الوقت نفسه بافتتاح عيادتي الخاصة للعلاج النفسي.

عملي كمعالج نفسي

بمجرد أن فتحت عيادتي الخاصة. بدأ الناس في الوصول من كل مكان لمعالجة مشكلاتهم. وبحلول سبتمبر ٢٠٠٦، كان لدي الكثير من العملاء، مما جعلني أنقل نشاطي إلى موقع أكثر اتساعًا، في ناطحة سحاب ساحرة في أوكبروك تيراس، إلينوي. سمع عني عملائي من مصادر مختلفة: من معارفهم، ومن الراديو، والتليفزيون، والظهور في الإعلام المطبوع، وإلقاء المحاضرات على الهواء. بعض حكايات

عملائي قد تفطر قلبك، وتسبب الاضطراب لمعدتك، وتجعلك تهز رأسك غير مصدق.

لقد أخبروني أنني مختلف عن أي معالج آخر. لا أعلم إذا كان هذا صحيحًا، ربما يكون كذلك بسبب أنني لا أصدر أحكامًا على الأشخاص الذين يقومون باختيارات غير ناجحة في حياتهم. وعلى الأغلب، هذا بسبب أن المرضى يلقون نظرة واحدة عليّ ثم يفكرون، "هذا الشخص كانت لديه مشاكل. واستطاع أن ينجح، فأنا أيضًا أستطيع!".

أنا لا أدعي أبدًا أنني أعرف ما يمرون به، في الواقع، أنا لا أفهم تلك العبارة: "أعرف ما تمر به". لا يستطيع أي شخص أن يعرف ما يعاني منه الشخص الآخر. دائمًا أخبر مرضاي: "أنا لا أعلم ما الذي تمر به! أنا لم أنشأ في أسرتك، ولم أذهب إلى مدرستك، ولم أتعرض لتجاربك الماضية، ولم أعش في جسدك. أنا فقط خبير في شيء واحد، وهو أن أكون نفسي".

أعتقد أنك ستقول إنني شخص واقعي متفائل. قد يبدو ما سأقوله فظًا، ولكن الحياة تكون مقرفة أحيانًا! يكون التحدي أمامنا هو أن نجتاز الصعاب ونثق بأننا نستطيع تغيير المستقبل بكل اختيار لنا في الحاضر.

حياتي العاطفية

عندما كنت في الرابعة والعشرين، وقعت في غرام امرأة لديها كل ما كنت أبحث عنه. كانت ذكية، وجذابة، وتتمتع باللياقة البدنية، وتفكيرها رائع. لقد تصادقنا سريعًا بشكل جيد. وكلما خرجنا معًا، كنا نتقارب أكثر حتى قمنا بـ "المحادثة".

"شون، لديك كل ما أبحث عنه في الرجل، ولكن...".

الآن تستطيعوا تخمين باقي الجملة.

"...لا أريد تمضية حياتي مع رجل صغير الجسم ويستخدم كرسيًا متحركًا".

وصلت إلى الحضيض، وأقسمت أنني لا أريد مطلقًا سماع هذه الجملة مرة أخرى. في تلك الليلة، علمت أنني لن أكون مرغوبًا وسأظل أعزب للأبد. كنت مقتنعًا أن سبب هذه اللعنة التي أصابتني هو إعاقتي الجسدية، وكان لدي الكثير من الأدلة لأثبت ذلك. كنت أعتقد أن النساء ترغب في مواعدة الرجل الطويل، الأسمر، الوسيم.

لا! لم أستطع قبول فكرة أنني محروم مدى الحياة من الحصول على زوجة. لذا فعلت ما أفعله باقتدار: ذهبت وتعلمت كل ما أستطيع تعلمه بخصوص ما تريده المرأة في الرجل. استغرق ذلك أربع سنوات.

درست على يد ألمع العقول في مجال الجاذبية: "إيبين باجن" (الذي يكتب تحت اسم "دايفيد دي أنجلو")، و "إريك فون سيد" (يكتب تحت اسم "هيبونتيكا")، و "آدم جيلاد" (يكتب تحت اسم "جرانت آدمز")، و "زان بيريون"، و "د. بول ديبرانسكي"، و "د. أمير جورجيز سابونجوي"، و "ديفيد وايجانت"، و "لانس ماسون"، و "ترافيس ديكر"، و"نيل شتراوس (يكتب تحت اسم ستايل)، و "أوين كوك" (يكتب تحت اسم "تايلور داردين"). ما وجدته حرر قلبي.

لا تريد النساء أن يبدو الرجل بشكل معين. تريد النساء الرجل الذي يشعرها بشيء معين.

لقد تخلصت من مخاوفي بشأن مظهري المختلف، وكوني أعزب، وعدم مروري بالكثير من التجارب العاطفية التي تناسب سني. بدأت في النضوج والتغير إلى رجل صبور واثق في نفسه كما هو. تقبلت بصدر رحب إدراك أنني لا أحتاج لامرأة على ذراعي حتى أشعر بوجودي بين الناس.

نتج عن هذا تحول إيجابي في حياتي العاطفية. بدأت في جذب ومواعدة النساء اللاتي أغرمن بي وقَبِلن بي كما أنا. بالتالي، شعرت بالراحة عند جذب النساء اللاتي لدرجة أن الرجال الآخرين بدءوا في ملاحظة ذلك. بدأ الرجال من كل حدب وصوب في طلب نصائح مني للمواعدة. بدأوا يأتون من كل مكان في العالم للعمل معي على إيجاد حلول لمشاكل علاقاتهم مع النساء في حياتهم.

القضاء على "لكن"

أتمنى أن أعود بالزمن، وأضع ذراعي حول ذلك الفتى الصغير الذي يبكي وحيدًا في معمل الأحياء، وأخبره أنه في يوم من الأيام سيجذب عددًا من النساء الأكثر جمالًا، وموهبة، وعطفًا على هذا الكوكب. ولكن لسوء الحظ، لم يكن ليصدقني. كان لديه الكثير من "لكن".

لقد تعلمت أنه عندما يختبئ الأشخاص خلف عجزهم، فإنهم لا يرون أي شيء آخر. لهذا السبب أنا في سعي دائم لمساعدة الناس على الاستيقاظ، بالقوة إذا تطلب الأمر، فقط لأثبت لهم أنهم قادرون على التغلب على أي شيء قد يظهر في حياتهم. للأسف، يكون أحيانًا شبه مستحيل محاربة أكبر قوة سلبية على وجه الكوكب: قوة "لكن".

لقد سافرت لسبع وأربعين ولاية وست دول، وقابلت الآلاف من الأشخاص سنويًا. وهذا هو ما تعلمته: *الشيء الوحيد الذي يمنعك عن تحقيق ما تريده في الحياة هو حجم "لكن" لديك.*

كلمة لكن هي العذر الهين الذي نرتكز عليه عندما نريد الاستسلام، عندما نظن أنه لا يوجد ما نستطيع فعله لمواجهة تحدياتنا أو تحقيق أهدافنا أو إصلاح أخطائنا. هل يبدو أى من هذا مألوفًا؟

بالتأكيد أرغب في التغيير، لكن...

- أنا كبير/صغير جدًا
- أنا قصير/طويل جدًا
- أنا بدين/نحيف جدًا
- أنا لست جميلة/وسيمًا بما يكفي
- أنا لست ذكيًا بما يكفي
- أنا من أسرة مفككة
- أواجه صعوبة في التعلم

كلمة "لكن" جبارة. وكلما استسلمنا لها، استمرت في النمو! هذه هي ثلاثة أمثلة شاركها معي أشخاص مستسلمون لكلمة "لكن" على مدار السنين:

"سوف أقوم بالتمرينات والأكل بشكل سليم، لكن ليس لدي الوقت الكافي لذلك".

"سأقلع عن التدخين، ولكن أنا أعاني من التوتر الشديد".

"سوف أدعو تلك الفتاة للخروج، ولكن ماذا إذا رفضتني؟".

أستطيع أن أملأ هذا الكتاب بأمثلة عن الأشخاص المستسلمين لكلمة "لكن". في الواقع، يمكن للشخص أن يقضي حياته مستسلمًا لها. وهناك العديد من الأشخاص الذين يفعلون ذلك.

كيف يمكن لبعض الناس أن يجعلوك تستسلم لكلمة "لكن"

إنه لمن المحزن التفكير في أن الناس غالبًا ما يُرغَمون على الاستسلام لكلمة "لكن" بسبب أصدقائهم وأسرتهم، ولكن هذا ما يحدث في أغلب الأحيان.

لماذا يشعر البعض بالرغبة في هدم الآخرين عندما يرون تقدمًا يتم إحرازه؟ الإجابة القصيرة: لا نحب أن نكون في المؤخرة. عندما تتخلص من "لكن" بينما أصدقاؤك ما يزالون مستسلمون لها، فإنهم يخشون من أن تنساق بعيدًا عنهم. هذا الشعور بالانفصال يخيف الكثير من الناس. إذا كنت تتحسن، فإنهم -على العكس- يصبحون أسوأ. ولا أحد يريد أن يشعر بذلك. سيفضّلون أن تستسلم لـ"لكن" وتبقى بجانبهم.

بالإضافة إلى الانفصال والإذلال، نحن البشر لا نحب أن نرى من نحبهم يتعرضون للأذى. من يحبونك لا يرغبون في رؤيتك وأنت تحاول التخلص من "لكن" ثم يؤدي بك الحال إلى الفشل. الخوف يجعلهم يرغمونك على الاستسلام لـ"لكن".

في النهاية -وعلى الأرجح- واحد من أهم الأسباب التي تجعل الناس لا يرغبون في رؤية أصدقائهم وأسرتهم وهم يتخلصون من "لكن" إنه تذكير لهم بأنه قد حان الوقت ليفعلوا المثل. إنَّ تأمل الذات، عندما تكون مباشرة أمام وجهك، يمكن أن يسبب شعور

بعدم الراحة. لهذا السبب لا يحب معظم مدمني الكحول الشرب بمفردهم، ومدمنو الطعام يدعونك لمشاركتهم التحلية، ويريدك المسوّفون أن تترك عملك وتُضيِّع الوقت معهم.

البشر كائنات غريبة. فنحن ندَّعي أننا نريد الصراحة، ولكننا في حالة إنكار تام. نحن نكذب على أنفسنا بشكل منتظم. نُعلِن للعالم أننا نريد شيئًا، ولكن لا نبذل أي مجهود للحصول عليه. أو نقول إننا راضون بظروفنا الحالية، ولكننا نكرهها في الخفاء. نكره أن نمر بضائقة مالية، أو نكون زائدي الوزن، أو نشعر بالوحدة، أو نكون تحت السيطرة: نكره أن نشعر بالكبت المعنوي أو المادي. تقنعنا العادة بأنه من الأسهل أن نتصرف وكأن الأمور جيدة كما هي الآن بدلًا من فعل شيء حقيقي لتغيير الأمور.

ولكنك لست مضطرًا لأن تكون هكذا. يمكنك فعلًا أن تتخلص من "لكن". وهذا ليس صعبًا كما يخبرك ذلك الشريط السلبي في عقلك.

لماذا نستسلم لكلمة "لكن"

يستسلم معظم الناس لكلمة "لكن" بسبب واحد من ثلاثة أسباب:

١. إنهم يعتقدون حقًا أن كلمة "لكن" تقيّدهم. ولا يستطيعون الحركة حرفيًا.

٢. التخلص من "لكن" يعد مخاطرة كبيرة. من الأسهل أن يبقوا غير سعداء كما اعتادوا عن أن ينتهزوا الفرصة ليصبحوا سعداء. يكون تفكيرهم كالآتي: أنت تعلم أنه إذا لم تذاكر من أجل الامتحان، فمن المحتمل أن ترسب؛ لكن إذا ذاكرت

جيدًا، فأنت أيضًا لا تضمن أن تحصل على أعلى تقدير. بعض الأشخاص يفضلون التمسك بـ"لكن"، معتادين على اليقين من الفشل، بدلًا من المجازفة والتعرض لخيبة الأمل.

٣. إنهم غارقون في مزيج من السبب ١ و ٢. يكونون منوّمين جزئيًا لاعتقاد أن "لكن" سوف تقيدهم للأبد، بالإضافة إلى أنهم يجدون أنه من الأسهل الإبقاء على الوضع الراهن بدلًا من أن ينتظروا ليروا ما سيحدث إذا حاولوا تغييره.

أتعلم أمرًا؟ كل هذا غير حقيقي. الحقيقة المحزنة هي، كلما استسلمت لـ"لكن"، أصبحت أكثر ضعفًا. إذا لم تستخدم عضلاتك، سيصيبها الضمور. كلما بقيت متجمدًا لفترة أطول في مكان الخوف، والأعذار، وانعدام الثقة، كان أصعب أن تنهض منه. وكلما بقيت مستسلمًا لـ"لكن"، لن تستطيع تحقيق ما تريده من الحياة.

يمكن أن ترى ما تريده، ولكنه سيكون دائمًا بعيد المنال.

هل هذا حقًا هو ما تريده؟

لا أعتقد ذلك!

تخلّص من "لكن" الآن!

هذا الكتاب مقسّم إلى ستة دروس مُصمَمة لتساعدك على التخلّص من لكن. رجاء اقرأها بالترتيب: لقد رتبتها بهذه الطريقة لتعطيك أساسًا قويًا! يتضمن كل درس أنشطة، ولتحصل على أقصى استفادة من الدروس، فأنا أحثك على إعطاء كامل انتباهك لهذه الانشطة. سوف تحتاج لما أسميه "دفتر التخلص من لكن الآن!"

لكتابة إجاباتك، التي يمكن أن تكون خيالية أو بسيطة كما تشاء. يتبع كل درس من ١ إلى ٥، قصص حقيقية ملهمة عن كيفية تخلص أصدقائي من "لكن" والتغلب على الظروف الصعبة. تجنب الرغبة في تخطي هذه القصص لتوفير الوقت. إنها مسلية بشدة، ولا حاجة لذكر أنها حاسمة في إنهاء تدمير الذات للأبد. طبعًا، في كل درس ستعرف المزيد عني وعن أصدقائي، والأهم من ذلك ستعرف المزيد عن نفسك، وعن الشيء الذي كان يقيّدك ويمنعك من أن تعيش حياتك إلى أقصى حد، وعن الأماكن الرائعة التي يمكنك الذهاب إليها لتتخلص من "لكن".



كانت حياتي فريدة من نوعها. لقد وُلدت بتحديات وهبات معينة، كنت أنعم بوالدين يدعمانني كليًا، وحصلت على فرص عظيمة. أنت أيضًا وُلدت بتحديات وهبات، ومواهب وفرص. أتمنى أن تنتهز هذه الفرصة لتبدأ في الإيمان بنفسك. لأنه ليس من المهم حجم تأثير "لكن" عليك، أو كم من الوقت كنت مستسلمًا لها، معًا - الآن، وفي فصول هذا الكتاب- سنعمل على إيجاد حياة أكثر إثارة وإرضاء مما حلمت دومًا.

هل أنت مستعد؟

هيا نبدأ.

الدرس ١

ابدأ التواصل

كان سائق الحافلة في الخامسة والخمسين من العمر، أصلع، وممتلئًا، وله ابتسامة حزينة، وعذبة. "يمكنك أن تناديني بوسطن بيل"، هكذا قال لي عند صعودي الحافلة.

كانت الساعة قد تعدت العاشرة مساءً بقليل. وكنت أنا وأسرتي في غاية التعب. تسبب الجو السيئ في إلغاء رحلة عودتنا إلى المنزل، وبالرغم من انتظارنا طوال اليوم على قائمة الانتظار في المطار، لم يحالفنا الحظ. كان خيارنا الوحيد هو قضاء الليلة في بوسطن حتى الصباح. ليست هناك حاجة لأن أقول إننا لم نكن في غاية المرح ونحن نصعد على متن حافلة "بيل". والأسوأ، لم تكن الحافلة الصغيرة مجهزة للكراسي المتحركة؛ لذلك كان يجب أن يتم وضعي في كرسي للأطفال، ويضعونني قسرًا بجانب "بيل". كنت طفلًا متعبًا في العاشرة من العمر وكل ما يريده هو الذهاب للنوم، ولكن "بيل" بدا مهذبًا. ضربت بيومي السيئ عرض الحائط وقمت بتشغيل مزاجي الجيد.

لقد تحدثنا طوال الطريق، من المطار إلى الفندق. ومر الوقت سريعًا وأنا أمزح مع "بيل"، وأسأله أكثر من مليون سؤال. وعندما

وصلنا، قمت بتوديعه وتمنيت له التوفيق.

كان الوقت متأخرًا، وكنت أنا وأسرتي جائعين. لذلك توجهنا إلى غرفة الطعام بالفندق لتناول وجبة سريعة. كان المطعم يغلق أبوابه، ولكن المضيفة أشفقت علينا. أعتقد أننا كنا نبدو جائعين ومنهكين جدًا لدرجة لم تسمح لها أن تردنا. وعندما جاء الطعام، بدأت في الأكل بنهم.

عندما وصلت إلى منتصف طبق المعكرونة، نظرت إلى الأعلى ورأيت "بيل" يسلك الطريق إلى طاولتنا. لكنه لم يكن يبتسم الآن. بدلًا من ذلك، كان يرتسم على وجهه ذلك التعبير الذي يعلو وجه كل البشر قبل البكاء.

قال لوالدي: "اعذرني على مقاطعتي لكم، هناك شيء أريد فقط أن أشاركه معكم". وقام بوضع يده على رأسي بلطف.

واصل كلامه: "كنت أمر بتجربة قاسية في الفترة الماضية. لقد تركتني زوجتي، وأولادي لا يتحدثون معي، وكنت أفرط في الشراب. لقد ذهبت إلى معالجين واستشاريين، ولكن لم يستطع أحد منهم أن يصل إليّ. قبل أن يأتي هذا الطفل الصغير ويصعد إلى حافلتي، كنت أفكر بجدية في الانتحار الليلة". في تلك اللحظة، تركنا الطعام وبدأنا في الاستماع بإمعان شديد.

"ولكن ابنكم هنا استطاع أن يقدم لي في تلك الرحلة القصيرة من المطار ما لم يستطع المعالجون فعله مجتمعين. بعد مقابلة هذا الفتى، ورؤية كم هو سعيد بالرغم من الصعاب التي عليه مواجهتها، حسنًا. لقد أعاد هذا إلى المنظور الصحيح للأمور. لديَّ أمل الآن، وأردت فقط أن أشكرك".

قام بتقبيل رأسي، وهو يبكي بهدوء، وغادر المكان قبل أن ننطق بأي شيء. جلسنا أنا، وأمي، وأبي، وهايدي في صمت، وكأننا شاهدنا معجزة. وشعرت بالحيرة.

كنت أفكر، ماذا فعلت؟ أنا فقط ركبت حافلته وسألته بعض الأسئلة عن نفسه وداعبته قليلًا. كنت فقط أحاول أن أكون لطيفًا. لم أقتحم مبنى محترقًا وأعرض حياتي إلى الخطر لأنقذ حياته مثلًا.

هذه التجربة حيرتني لسنوات. ثم في أحد الأيام، عندما كنت في أوائل العشرينيات، كنت جالسًا في ندوة أستمع إلى متحدث محترف. كان يشارك بمعلومات قيّمة. وكان من الواضح أنه ذكي. ورغم ذلك، كان الحضور مضطربًا، ومتململًا، ومضجرًا، وكانت هناك امرأة جالسة بجواري وقد نامت بالفعل. كان واضحًا جدًا أنه لا أحد يستطيع الانتباه. كنت أعلم أن المعلومات التي يرغب في توصيلها قيّمة جدًا، إذن لماذا لا يشعر أحد بأنه مشدود للاستماع؟

و فجأة، عرفت ما ينقصه! إنه ببساطة ينقصه العنصر الذي يجب أن يتواجد ليجعل الإنسان يشعر بالتحرك العاطفي، والإلهام، والأمان تجاه الإنسان الآخر: القدرة على التواصل. لقد صنعت تمييزًا جذريًا: *الاتصال هو مجرد تبادل للمعلومات، ولكن التواصل هو تبادل للإحساس البشري.*

وفي ذلك الحين وغيره، كنت أتذكر رحلة الحافلة مع "بوسطون بيل". الآن يبدو كل شيء منطقيًا. الآن استطعت معرفة لماذا غيّر ما رأيته مجرد حوار عادي من حياة "بيل". كنت أعيره اهتمامًا، وأستمع إليه، وأداعبه وأمزح وأمرح معه. *لقد أوجدت تواصلًا*

عميقًا معه، وتواصلًا لم يكوّنه أحد معه على ما يبدو طوال سنوات "الاتصال".

الآن، وأنا جالس بين الجماهير، اكتشفت أن المحاضرة قد انتهت. وقف الجميع وخرجوا من قاعة المحاضرات بهدوء؛ لم يكن هناك أي أثر للسعادة أو الحماسة على وجوه الناس. الاتصال بدون تواصل استنزف كل طاقتهم!

في تلك اللحظة، قررت أن أبدأ في البحث لأكتشف ما تعنيه تجربة التواصل. طوال الطريق، تعلمت أنه يمكننا أن نقول ما نشاء للآخرين ولأنفسنا، بدون أن نصل إلى شيء. إنه التواصل بإخلاص -ليس فقط مع الآخرين ولكن من نفسك- هذه هي الخطوة الأولى لتتخلص من "لكن".

تذكر، نحن جميعًا في هذا معًا!

لماذا يجب علينا أن نتواصل؟

تخيل لو أنني قلت لنفسي: "أستطيع التفاعل مع بوسطن بيل، لكن... أنا متعب جدًا، وهذا لن يعود عليّ بأي فائدة!". الناتج التخيلي لهذا القرار يصيبني بالقشعريرة. كلمة "لكن" التي تقيّدنا وتمنعنا من التواصل مع سكان الأرض تُبقي أرواحنا في الظلام. أنا أؤمن بصدق بأن العلل الاجتماعية الكبرى ستختفي إذا أمضينا حياتنا في محاولة إتقان فن التواصل مع بعضنا.

لماذا؟ لأنه من المستحيل أن نؤذي شخصًا نشعر بالتواصل معه. فالحقد لا يمكن أن يتواجد مع التواصل. حتى لو حاولنا أن

نفكر بيننا وبين أنفسنا في إيذاء شخص مرتبطين به، فإننا سنجفل بسرعة، ونشعر بالرعب من مجرد الفكرة.

لكن... يجرح الناس من يحبون طوال الوقت! كيف يمكن أن يفعلوا هذا؟ ببساطة: تواصلهم مع ذلك الشخص ناقص بطريقة أو بأخرى. طالما بقينا متواصلين - متواصلين بحق - فلن نفعل أي إيذاء متعمد لمن نحبهم، أو أصدقائنا، أو أسرتنا، أو زملائنا، أو عملائنا. ببساطة لن يكون ذلك ممكنًا.

إذن ما هو التواصل على أية حال؟

كيف نعرف أننا متواصلون

يحدث التواصل في اللحظة التي يشعر فيها الفرد أن شخصًا آخر يهتم به بإخلاص. بمجرد أن يتم اختبار هذه الطاقة الصادقة للاهتمام تبادليًا، يتم تبادل التواصل. ويعرف الطرفان أن هناك تواصلًا قد حدث في نفس لحظة حدوثه.

إذا كنا أنا وأنت نملك تواصلًا حقيقيًا، سنكون قادرين على الاتصال على مستوى عميق. لكن إذا شعرت بأنك لا تهتم لأمري -حتى لو كان لديك أفضل نصيحة على وجه الكوكب- سأفقد الاهتمام بتنفيذ كلماتك الحكيمة. إذا لم يشعر الطفل أو المراهق، أو حتى التلميذ الجامعي أن معلمه أو مدربه، أو مستشاره، أو حتى نائبه في البرلمان يهتم حقًا بصالحه، فانس الأمر تمامًا! كل النصائح الجيدة ستسقط على الأرض وتذهب هباء.

بطبيعتنا الإنسانية، نحن مجبولون على معرفة من يهتم بنا ومن لا يفعل. هذا موجود في تكوين جسمك لسبب مهم. لقد حولت عصور التطور عقولنا إلى كاشفات فعّالة وخطيرة جدًا. إذا شعرنا أن شخصًا ما لا يهتم لأمرنا، فإننا نشعر بالبديهة أنه قد يؤذينا. لا نريد أن نتعامل معه، من أجل صالحنا.

التواصل في مقابل الاتصال

سألني تلميذ ذات مرة: "لو كان التواصل بهذه الأهمية، لماذا لا نأخذ دروسًا عنه ضمن منهج الدراسة الجامعي؟".

سؤال جيد. لسوء الحظ، في هذه المرحلة، فإننا نُدرِّس لأجيال المستقبل كيفية الاتصال ببعضهم فقط ولا ندرّس لهم التواصل.

الاتصال مهم أيضًا. بالتأكيد لن أستطيع طرح فكرة التواصل بدون وجود الاتصال! بشكل أوضح، إذا لم نكن قادرين على تبادل المعلومات من خلال الكلام المنطوق والمطبوع، لما كانت المجتمعات الأولى تطورت لتصبح حضارة بشرية معقدة تحركها المعلومات كالتي نعيش فيها اليوم.

و مع ذلك، إذا لم نأخذ الخطوة التالية للتطور -من الاتصال إلى التواصل- سيصبح لدى مجتمعنا ملايين الوسائل ليبقى على اتصال ضيق، بل ولن يكون هناك غرض أكبر يحفزنا على فعل ذلك. نحن نرى ذلك الآن، حتى في هذه الأيام وهذا الزمن. أصبح لدينا الرسائل الفورية، والرسائل النصية، والمراسلة بالبريد

الإلكتروني، والفاكس، والهواتف الجوالة... ورغم ذلك نشعر بعزلة ووحدة أكثر من أي وقت مضى. دائمًا أتساءل إذا ما كان أجدادنا القدامى أكثر تواصلًا مع بعضهم منًّا.

الطاقة العاطفية هي الوقود الذي يحرك التواصل

أنا هاوٍ كبير للتكنولوجيا، دائمًا مطّلع على أحدث الهواتف وخدمات الإنترنت. أنا مولع بوسائل الاتصال هذه، ولكني أتذكر الغرض منها: لتقربنا من بعضنا حتى نستطيع مشاركة طاقة الاهتمام في أي وقت وأي مكان على الكوكب.

نحتاج إلى الكهرباء لتشغيل وسائل الاتصال. لكن ما الوقود الذي نحتاجه لتحريك التواصل البشري الحقيقي؟

العاطفة!

كل شخص (باستثناء من يعاني من خلل وظيفي في الأعصاب) يستطيع أن يشعر بالعواطف. كلنا سبق وأن شعرنا بالسعادة، والحزن، والوحدة، والإثارة، والارتباك، والخوف...إن نطاق المشاعر الإنسانية واسع وثري. أنا لا أستطيع معرفة ما الذي تمر به في الحياة بالضبط، ولكن أنا أعرف أننا مررنا بنفس المشاعر.

بدون العواطف، ستكون الحياة عبارة عن سلسلة من المناورات الميكانيكية. فيلم Equilibrium يعطينا لمحة عن شكل المجتمع إذا

تم إزالة العواطف الإنسانية: سيتم القضاء على العنف مع إزالة العدوان، ولكن لأن الشغف والتعبير لن يكونا موجودين أيضًا، سيختفي الفن، والكوميديا، والموسيقى.

أنا لا أريد أن أعيش في هذا النوع من العالم. هل تريد أنت؟

عشرة أشياء تعلمتها عن التواصل من الرئيس بيل كلينتون

سواء كنت تحبه أو تكرهه، لا تستطيع أن تنكر أن "بيل كلينتون" فنان بارع في التواصل. لقد رأيته أثناء عمله مرات عديدة، وهو أعجوبة تستحق المشاهدة. كيف يفعلها؟ كيف يتواصل مع الأشخاص الذين يكرهونه، وفي خلال دقائق قليلة يجعلهم يضحكون، ويتعانقون، ويستمعون إليه بإنصات؟

خلال الفترة التي عملت فيها لدى الرئيس كمتدرب في البيت الأبيض. راقبته عن قرب، محاولًا أن أكتشف سره. أول شيء لاحظته هو أنه يهتم دائمًا بشعور الآخرين. إذا تراجعوا عاطفيًا خلال عملية التبادل، فإنه يقوم بسرعة بإشراكهم مرة أخرى ويعيدهم على الطريق. لديه عدد لا نهائي من الأساليب، ولكن هذه ما كنت أراه يستخدمها كثيرًا:

١. **يقوم بحكاية قصة.** كان هذا أقل إقحامًا -و أكثر فاعلية- من توضيح وجهة نظره مباشرة. وكانت قصته دائمًا تثير مشاعر معينة عند المستمعين، مثل الضحك، أو الغضب، أو الشفقة وتساعدهم على التواصل مع الذي يريد توصيله لهم.

٢. **يقوم باتصال جسدي.** في مناسبات عديدة، تجده يضع ذراعه على كتفك، أو ظهرك، أو ساعدك بينما يتحدث، ناقلًا الطاقة إليك عن طريق الحركة.

٣. **يتذكر اسمك. لقد حيَّرني هذا وأدهشني.** إن عدد الأشخاص الذين يقابلهم الرئيس في مكتبه خلال سنة واحدة هائل جدًا. ربما لن يستطيع تذكرهم كلهم. لكن إذا قابلك "كلينتون" في أكثر من مناسبة، سيحفظ اسمك ببراعة ويستخدمه في كل مرة يتحدث إليك فيها. وهذا يأخذنا إلى النقطة التالية.

٤. **يناديك باسمك.** سواء تذكّره أو نظر خلسة إلى الشارة التي تحمل اسمك، سيحرص على مناداتك باسمك أكثر من مرة خلال حديثه معك. خلال واحدة من الزيارات الأخيرة لى معه، دخل إلى الغرفة وقال بدفء: "شون، كم أنا سعيد برؤيتك يا فتى". لقد أخبرني أحد الأشخاص أن صوت اسمنا عندما ينطقه أحد بنغمة محبة يكون واحدًا من ألطف الأصوات التي يمكن سماعها. وأنا أتفق معه.

٥. **يتواصل معك بالعين.** عندما تقع عين الرئيس "كلينتون" علي عينك، لا تتركك حتى يتم التفاعل. خلال كل سنواتي من التحدث إلى المشاهير -من مشاهير الرياضة ونجوم هوليوود إلى أقطاب الأعمال والسياسيين- استطاع عدد قليل أن يستخدم هذا الأسلوب بتلك البراعة. معظم هؤلاء المغرورين لا يستطيعون إبقاء

التواصل أكثر من ثوان معدودة قبل أن يبدأوا بفحص الغرفة بحثًا عن شخص أكثر أهمية من الواقف أمامهم ليتحدثوا إليه. يا له من شيء مقزز!

٦. **يستخدم تعابيروجهه لينقل حالته العاطفية.** سيحييك الرئيس "كلينتون" بابتسامة في عينيه في المناسبات السعيدة، وبعيون حزينة وتعبير عن التعاطف في لحظات الدمار. عندما يكون غاضبًا من شيء، يظهر على وجهه مثل العاصفة الصيفية. أنا متأكد أن هناك أوقات، مثلما يحدث لنا جميعًا، كان يشعر بشيء ويظهر شيئًا غيره. ولكنه لم يبد مخادعًا أمامي ، كان دائمًا ناجحًا في نقل العاطفة التي يريد أن يظهرها.

٧. **يضبط نبرة الصوت وحجمه بناء على الصلة التي كوّنها.** إذا كانت الصلة قوية، سيكون صوته أكثر صخبًا. أما إذا كانت الصلة ضعيفة، سيستخدم أسلوبًا ناعمًا في الكلام. أسلوب بسيط، لكن فعّال.

٨. **يسألك عن رأيك.** في المرة الأولى التي التفت إليَّ الرئيس وسألني: "شون، ماذا تعتقد بشأن ذلك؟". فكرت: "هل سألني للتو عن رأيي؟". هل سألني لأنه حقًا يريد معرفة رأيي أو لأنه يعرف أن في ذلك إطراءً شديدًا أن يسألني قائد العالم الحر. أنا لست متأكدًا تمامًا. ولكن أعرف أن هذا شعور رائع، وما زلت أتذكره حتى هذا اليوم. يحب البشر أن يُعطوا آراءهم في الأشياء. في المناسبات

النادرة التي يسألنا أحد عن رأينا في شيء ما -و يستمع إلينا- يُشعرنا ذلك بالأهمية الشديدة.

٩. **يختار كلماته بحكمة.** لم أجد الرئيس "كلينتون" ولا لمرة واحدة يستخدم ألفاظًا متدنية، أو يتحدث اللغة العامية باستهتار. كان يختار الكلمات بحرص شديد ليكوّن التعبير الذي يبحث عنه.

١٠. **يمتدحك علنًا في كل فرصة ممكنة.** في ٢٤ يوليو ١٩٩٨، كنت أحضر حدثًا في روز جاردن، عندما قال الرئيس فجأة: "أريد أيضًا أن أشكر شون ستيفنسون، من (بويز ناشون) دفعة ١٩٩٦، وهو الآن متدرب في شئون مجلس الوزراء. شكرًا لك على ما تفعله هنا". ثم أومأ برأسه في اتجاهي وابتسم. هل فعل ذلك لأنه بروتوكول متبع أم لأنه فعلًا ممتن لخدمتي في البيت الأبيض؟ سأختار أن أصدق الأخيرة. إنه شعور رائع.

أحيانًا أشير إلى قدرة الرئيس "كلينتون" على التواصل مع من يكرهونه بـ"ظاهرة غسيل السيارات". يأتي أصحاب المقام الرفيع وأسرهم - خاصة الذين يشككون فيه وغير الودودين معه - ويدخلون البيت الأبيض من بوابات الجناح الشرقي، وترتسم عليهم غالبًا تعبيرات الازدراء. يأخذون جولة في كل الأماكن العامة ثم يتجهون إلى مكتب الرئيس في الجناح الغربي؛ ليجتمعوا معه. بعد عدة ساعات، عندما يغادرون البيت الأبيض من بوابات الجناح الغربي - يبدون مختلفين تمامًا. وكأن الرئيس "كلينتون"، مثل غسيل السيارات الشامل، قد أزال العبوس عن وجوههم بطريقة سحرية واستبدله بتعبيرات عن الارتياح التام. بالطبع شيء استثنائي!

لقد قالوا دومًا إن مهارة "كلينتون" الكبرى هي قدرته على الاتصال. سوف أختلف معهم. أنا أومن أن ما يلائمه أكثر هو قدرته على التواصل.

ماذا إن منعك شعورك بالخجل من التواصل؟

أخبرني أكثر من عميل: "أنا أفهم أن التواصل مهم يا شون، لكن... أنا خجول جدًا".

لم يقل عني أحد من قبل أنني خجول، ولكني أعرف أن الأشخاص يتدرجون من الانطوائية الشديدة إلى الانفتاح الشديد. ومهما كان أسلوبنا الشخصي، أحيانًا نُعرِّف أنفسنا على أننا "خجولون". لماذا؟

سلوك "الخجول" موجود لعدة أسباب. أهمها أننا نعتقد أنه سيمنعنا من التعرض للأذى. إذا لم ننخرط مع الناس، لن نفشل، أو نتعرض للسخرية، أو نخيب أمل شخص ما، أو نبدو بمظهر سيئ. وأنا أسمِّي هذا "عقدة السلحفاة". إذا اختبأت في صدفتي، لن تستطيع الوصول إليّ...في غضون ذلك، ينقصني جوهر الحياة: *التواصل!*

يُثار الشعور بالخجل في نفس اللحظة التي نبدأ فيها التفكير في أنفسنا. ولكن في اللحظة التي نبدأ فيها التفكير والتصرف بعدم أنانية، ومحاولة تقديم المساعدة لمن حولنا، يتنحى الخجل جانبًا.

تخلّص من لكن الآن!

من الخجل إلى الانطلاق

فرص التواصل مع الآخرين متاحة أمامنا كل يوم - في المقهى، أو عند مبرد الماء، أو في طابور البنك. معظم الناس لا يستفيدون من هذه الفرص لأنهم خجولون، وهذا يصنع عائقًا أمام التواصل. خمن ما ترياق الخجل؟

التواصل!

عندما تكون خارج المنزل المرة القادمة، حاول أن تجرب هذا ولاحظ ما سيحدث:

أولًا، تظاهر بأنك غير خجول. اسأل الشخص خلف ماكينة الدفع في المتجر عن أحواله، ولا تكتف بـ"جيدة". استمع لما يقوله، واهتم بالتفاصيل الدقيقة. اطرح عليه أسئلة للمتابعة، مثل

"ما الذي تحبه في وظيفتك؟".

"إذا كان بإمكانك اختيار أية وظيفة تريدها، أي واحدة ستختار؟".

"ما الذي تتطلع إليه في الغد؟".

انتبه إلى شعورك قبل أن تبدأ بالكلام -ستكون على الأغلب متوترًا! - واحرص على الانتباه لشعورك بعد نتهاء الحوار.

ثم افعلها مرة أخرى!

جميعنا متواصلون

التواصل ليس فقط أن تكون ودودًا؛ بل أن تدرك أن الشخص الذي تتفاعل معه يمر بمجموعة من المشاكل والآلام، مثلك تمامًا. من السهل جدًا أن تتجول في الحياة وتتصرف كأن كل من حولك مجرد صورة ثلاثية الأبعاد، ليست موجودة في الحقيقة، منفصلة عنك. ليس هذا صحيحًا تمامًا.

نحن جميعًا متواصلون. عندما نتذكر ذلك، نستطيع رؤية أنفسنا في عيون الآخرين، ورؤية الآخرين في أنفسنا. كل أشكال الأديان والعلوم التي درستها تعود دائمًا إلى هذه النقطة: جميعنا متواصلون.

لماذا أحب كل الناس

هذا ما قاله لي أحد العملاء خلال جلسة علاج:

"أحب أن أتواصل مع كل الناس، لكن... هناك بعض الأشخاص الأغبياء. أرفض أن أعاملهم بلطف".

إن التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم ليس بالعمل البطولي. من السهل أن تتواصل مع شخص يمدحك، ويمطرك بالاهتمام الإيجابي، ويريد أن يراك وأنت تنجح. هذا تدريب جيد، خاصة إذا كان التواصل أحد العوائق أمامك. ولكنك ستكتسب المهارة الحقيقية للتواصل عندما تتواصل مع أشخاص يسببون لك الإزعاج والإحباط.

أنا لا أقول إنه يجب عليك أن تكوّن صداقات مع هؤلاء الناس، ولكن لا ترتكب ذلك الخطأ وتفكر أن التواصل يجب أن يُزيد من معجبيك. نحن نحتاج للتواصل مع كل الناس لنتواصل بصدق مع أنفسنا.

في الحقيقة، لقد ذكرت مرات عديدة أنني أحب *كل الناس*!

ماذا؟ كيف استطعت الإدلاء بهذا التصريح الشامل؟

أضف ببساطة، أنا أحب كل الناس حتى لا يتمكن أحد من امتلاكي. لو كرهت شخصًا ما، سيمتلكني. هذا حقيقي. لاحظ ما سيحدث في حياتك لو كرهت أحدًا:

- يستحوذ على كل أفكارك، في كل مرة تفكر فيها كم هو بغيض.
- يستحوذ على كل المحادثات التي تجريها عندما تشكي أمره لأصدقائك.
- يستحوذ أيضًا على تصرفاتك، عندما تغير مشاريعك لتتجنبه.

عندما نكره شخصًا ما، نصبح مثل الدمية المتحركة لديه. يمكنه أن يحركنا كما يشاء، حتى نتوقف عن كراهيته ونمضي في طريقنا. ليس السبب الوحيد الذي يجعلنا نحب كل الناس هو ألا يتحكم بنا أحد، ولكنه بالتأكيد دافع في غاية الأهمية.

التواصل شيء عظيم - حتى عندما يجرح!

لقد تعلمت قوة التواصل مع الأشخاص المعقدين وأنا في الكلية، في درس عن علم نفس الطفل. تم تعييني في مدرسة ابتدائية على بعد عدة أميال من الحرم الجامعي. كان مشروعي يتضمن العمل

مع مجموعة مكونة من أربعين طفلًا، تتراوح أعمارهم من رياض الأطفال إلى الصف السادس. كان هؤلاء الأطفال في برنامج مخصص للأطفال القادمين من الأسر التي يعمل فيها الوالدان أو الأسر التي يعولها أحد الوالدين ويجب عليه أن يعمل وأن يترك أطفاله لساعات قليلة قبل بدء اليوم الدراسي وبعد انتهائه.

في ظهر أحد الأيام، جمعتهم في نصف دائرة حولي في صالة الألعاب الرياضية. كنت أعطيهم دروسًا قيّمة في الحياة - أهمية حب الذات، وحسن معاملة الزملاء، وأهمية المشاركة...ثم فجأة ظهر حذاء طائرًا في الجو وأصابني مباشرة في صدغي اليسرى.

آه!

كنت متأكدًا تمامًا أن الأحذية لا تطير من تلقاء نفسها، ومتأكد أيضًا أنني رأيت فتى مرتديًا فردة حذاء واحدة، يضحك بهيستريا على مزحته السخيفة.

ما الشيء الطبيعي، والفطري الذي ستفعله في موقف كهذا، مع كل الألم الذي سببه حذاء الرياضة الثقيل في تلك البقعة الحمراء في جانب رأسك؟ ترميها عليه؟ لقد أردت ذلك. ولكن من المفترض أن أكون معلمًا مسئولًا في الفصل. هل يجب أن آخذ الطفل جانبًا وأعنفه ببعض الكلمات؟ طبعًا، ستكون هذه فكرة جيدة. لكن لسبب ما - الصدمة، والألم، وقلة الخبرة، أو عدم النضج - لم أفعل أي شيء. في الواقع، لقد تظاهرت بعدم حدوث أي شيء. كنت شاكرًا لأن الحذاء لم يتسبب لي في ضرر مستمر، فقط استمررت في محاولة التواصل مع الأطفال من حولي، بما فيهم ذلك الفتى الذي كنت أفكر فيه على أنه الوحش حافي القدمين.

في نهاية المطاف، انتهى اليوم. ذهب الأطفال مع أهليهم واحدًا تلو الآخر حتى وجدت نفسي مع طفل واحد. خمِّن من هو؟ نعم، الوحش حافي القدمين. جلسنا نتحدث لمدة خمس وأربعين دقيقة، ورأسي كان لا يزال يؤلمني. كنت غاضبًا منه - أي نوع من الأطفال يلقي حذاء على معلمه؟

وأخيرًا، انفتح الباب، ودخلت امرأة مسنة إلى صالة الألعاب الرياضية.

"لقد حان وقت الذهاب"، قالتها وهي تجذب الفتى من ذراعه.

"أراك لاحقًا يا أستاذ "شون!"" قالها والسعادة تملأ صوته. لقد بدا وكأنه أحبني.

"سوف أنتظرك!" قلت له ذلك، بابتسامة الكبار التي يرسمونها عندما يجدون طفلًا صغيرًا لا يفهم معنى السخرية.

جمَّعت أشيائي واتجهت إلى مركبتي، وأنا في غاية السعادة لأنني سأبتعد عن الوحش حافي القدمين واليومٍ بأكمله. كنت قد قطعت نصف المسافة عندما سمعت صوتًا مجلجلًا. "شون، انتظر!".

كان هذا ناظر المدرسة.

قال: "شون، كيف يسير مشروعك؟ كيف حال جميع الأطفال؟".

قلت: "جميعهم كالملائكة، ماعدا طفلًا واحدًا!" وأخبرته عن قصة الحذاء.

قال لي: "أنا أعرف ذلك الفتى الذي تتحدث عنه، هناك شيء يجب أن تعرفه عن هذا الفتى".

"أنا بالفعل أعرف أنه مزعج!" قلتها وأنا أحك رأسي.

"حسنًا يا شون، ما لا تعرفه أنه منذ عام تقريبًا قام والد هذا الطفل بقتل أمه...وهو الآن في السجن، ولا يوجد أحد من أقربائه ليعتني به غير جدته. ويجب عليها أن تشتغل بوظيفتين لتستطيع إعالة نفسها والطفل. وهو يحضر معه للغداء قطعة حلوى وصودا فقط. لا يحظى باهتمام كاف في المنزل. أنا اعتقدت أنه يجب أن تعرف هذا".

الآن كل ما أردته هو أن أضم هذا الطفل وأن أصبح الناصح المخلص المحب في حياته. أنا سعيد جدًا لأنني لم ألق الحذاء في وجهه؛ لم يكن هذا سيحل المشكلة.

لقد علمني هذا الدرس أشياء عن الحياة أكثر من تجاربي الجامعية مجتمعة: حقيقة الإنسان قد تختلف عن تصرفاته؛ لن يفيد بشيء إلقاء الحذاء على الناس.

نحن كثيرًا ما ننشغل بحياتنا لدرجة أنه عندما يأتي شخص ويزعجنا أو يُصعب الأمور علينا، نفكر: "كيف تجرأ على اعتراض حياتي!". نادرًا ما تكون الصورة مكتملة أمامنا. حتى عندما نفكر أننا نعرف شخصًا ما، ونفهم ما يمر به، فنحن في واقع الأمر لا نفعل. لا نستطيع. نحن لا نعيش في جسده.

إن سلوك الوحش حافي القدمين لم يكن شيئًا يمكن قبوله، لكنه كان بالتأكيد معذورًا. يجب أن ننظر إلى ما وراء سلوك الأشخاص ونتساءل عما يجري في عالمهم الداخلي ويتسبب في التصرفات المتهورة، والفظَّة، والأنانية، والمؤلمة في عالمهم الخارجي. مرة أخرى: تصرفات الناس قد لا تدل على حقيقتهم.

أنا أحب ذلك الجزء في فيلم Peaceful Warrior عندما يقول البطل: "الأشخاص الذين لا يحبون بسهولة هم عادة أكثر الأشخاص الذين يكونون في حاجة إلى الحب". أنا أتفق بشدة. عندما نتأذى، كل ما نقدر على فعله هو أن نجرح الآخرين. وبمجرد أن نشفى من الجرح، نستطيع أن نداوي الآخرين.

تخلص من لكن الآن!

ترويض الوحش حافي القدمين

هل تستطيع ترويض الوحوش حافية القدمين؟ يمكنك أن تفعل، إذا تذكرت هذه الحقيقة المهمة. إن هدفك ليس تصحيح سلوكهم؛ بل مساعدتهم إلى الخروجٍ من الشرك الذي يقبع فيه عقلهم وقلبهم. لن يكون هذا سهلاً، ولكنه بالفعل يستحق المحاولة.

١. اصنع قائمة. في دفتر تخلَّص من لكن الآن!، اكتب أسماء كل من يجب عليك التعامل معهم بانتظام وتجدهم مزعجين، أو أنانيين، أو فظّين، أو صاخبين، أو من يقومون بأية تصرفات أخرى هدّامة.

٢. ألق نظرة صادقة. إلى أي مدى أنت كثير الانتقاد؟ هل تسلط الضوء على مشاكلك أنت وتلصقها بهم في حين أنهم قد لا يكون لديهم مشاكل أصلًا؟ إذا لم يكن هذا صحيحًا وأنت متأكد أن تلك الوحوش حافية القدمين فعلًا هدّامة، اذهب إلى الخطوة رقم ٣.

٣. اكتشف ماذا يوجد وراء تصرفاتهم. هذا لا يعطيك الحق في التطفل على شئونهم الخاصة أو إخبارهم بأن سلوكهم سيئ. إنه يعطيك الحق في أن تظهر اهتمامك بهم. ساعدهم ليفهموا أنه لا يوجد لديك أدنى فكرة عما يمرون به، ولكن إذا شعروا أنهم بحاجة إلى الكلام، ستكون موجودًا بدون إصدار أحكام.

لقد تأذى الولد الصغير، وكان يصرخ طالبًا المساعدة باستخدام الطريقة التي كوّنها عقله الصغير. كان كأنه يحاول أن يلفت انتباهي، أو يومئ إليّ: "شون، من فضلك ضع نفسك مكاني... أحتاج إلى مساعدتك!".

التواصل مع بعض العملاء الصارمين

في المرة الأولى التي تحدثت في سجن مشدد الحراسة، سألني أحد أصدقائي: "هل كنت خائفًا؟".

لأكون صريحًا، فقد كنت خائفًا من السجن أكثر من السجناء. بمجرد أن تخطيت الحواجز الحادة، والحراس المسلحين، والبوابات المعدنية الثقيلة، فكل ما استطعت رؤيته هو مجموعة من الرجال، ليسوا سجناء أو مجرمين، لكن رجال. كان معظمهم في مثل سني أو أصغر. بالطبع، هؤلاء الرجال قاموا باختيارات سيئة -اختيارات سيئة جدًا. ولكنني علمت أنه إذا كنت أرغب في أن أكون جزءًا من "إصلاحهم"، ويتحتم عليَّ أن أنظر إليهم على أنهم بشر، وليسوا أقل مني.

لذا كانت أول كلمات تفوهت بها هي: "أريدكم أن تعرفوا أنني أحترمكم". وهذا لفت انتباههم. أستطيع القول إن هؤلاء الأشخاص

لم يحظوا بالاحترام بدون أن يحصلوا عليه بالقوة.

وأكملت كلامي: "هل تعلمون أن لدينا شيئًا مشتركًا". هذا بالفعل أثار انتباههم.

"أنا محبوس بسبب إعاقتي الجسدية، وأنتم محبوسون بسبب ماضيكم. أعتقد أننا سنتعلم الكثير من بعضنا".

كما علمت، القواسم المشتركة أساسية من أجل التواصل. ولقد استطعت رؤية موافقتهم على كلامي -الكثير منهم مالوا للأمام وبدأوا في الاستماع إلي كأنني أملك أسرار الكون. عندما تقدمت في الكلام، بدأوا في تحريك رأسهم في إشارة على الاتفاق معي، وبدأت الابتسامات تحل محل مظهرهم المتحفظ، وعلمت أننا قد افتعلنا التواصل.

إذا حدث التواصل الحقيقي بين شخص ضئيل على كرسي متحرك لم يسبق له أن سرق حتى قطعة حلوى، وبين أشخاص أجسادهم مخيفة وسجلهم الإجرامي بطول ميل، إذن فأي شخص يستطيع التواصل مع أي شخص آخر.

أنت أيضًا تستطيع.

كيف؟ عن طريق إيجاد القواسم المشتركة.

نحن نحب الأشخاص الذين يشبهوننا. ونشعر بعدم التواصل مع أي شخص تبدو حياته شديدة الاختلاف عن حياتنا. المظهر، والمال، والسن، والعرق، والدين، والذكاء، والتعليم...كل هذه عوامل يمكن أن تجعلنا نشعر بالاختلاف عن الآخرين. لذلك إذا كنا نريد التواصل مع شخص أو مجموعة من الأشخاص، يجب أن نجد خيطًا مشتركًا - لا يهم كم يبدو مستبعدًا.

يمكن أن يقول في منتهى البساطة:

"هل شاهدت المباراة ليلة أمس؟".

"هل تصدق أسعار البنزين اليوم؟".

"ما خطب هذا الجو؟".

عندما نجد القاسم المشترك، سيتم التواصل.

تخلص من لكن الآن!

نقاط الضعف - صمغ التواصل

أكثر الطرق الفعّالة لإيجاد القاسم المشترك هي مشاركة نقاط الضعف لدينا. مثلما نعمل بجد للحفاظ على مظهر "خال من العيوب"، فإننا نتواصل أفضل في اللحظات التي نعترف فيها أن هذا غير صحيح.

إن محاولة الظهور بشكل مثالي ومتفوق يقتل التواصل. فكر فيها. متى كانت آخر مرة سمعت فيها شخصًا يتحدث عن إنجازاته ونقاط القوة لديه وشعرت أنك اقتربت منه؟ ولا مرة. نحن نترابط عن طريق عيوبنا ومواطن الضعف لدينا. الأصالة ونقاط الضعف هما صمغ التواصل. لذا هيا نضع بعض الصمغ.

١. في دفترك، اكتب عشرة أشياء محرجة عنك لا يعرفها أحد - كلما كانت أكثر سخرية كانت أفضل. ها هي بعض الامثلة:
"على الرغم من كوني محاسبًا، إلا أنني أستخدم الآلة الحاسبة في الحسابات البسيطة".
"أنا خبير تغذية، لكني أحيانًا أتناول بشراهة اللحم المعلب والشيتوس".
"أنا مؤلف، ولكن لا أحب القراءة".

٢. عندما يكون متاحًا -في حفلة عشاء وليس في مقابلة عمل!- شارك بعض الأمور من هذه القائمة. هذا الاستبصار العميق داخل نفسك مثل الذهب الخالص إذا شاركته مع الأشخاص الذين ترغب في التواصل معهم...؛ إنها تظهر أنك لا تتظاهر بكونك شخصًا مختلفًا عما أنت عليه.

٣. عندما تجد نفسك بين مجموعة متباينة من الأشخاص، يمكنك أن تقربهم من بعضهم عن طريق معرفة القاسم المشترك بينهم. شاركهم اهتماماتك - سوف تتفاجئ كيف ستسترخي المجموعة سريعًا ويبدأ التواصل.

التواصل عن طريق البينج-بونج الحواري

هل سبق لك أن تحاورت مع شخص في منتهى الملل ويتحدث بنبرة مملة دائمًا؟ كنت غالبًا تنظر في ساعتك، وتحاول أن تجد طريقة لتهرب منه. من الواضح، لم يكن هناك أي تواصل بينكما. فلحظات التواصل القوي، على النقيض، تكون ممتعة جدًا لدرجة أننا لا نشعر بالوقت.

إذن كيف نشعل شرارة التواصل في الحوار؟ يجب أن نلعب البينج - بونج.

ماذا؟

يعمل البينج – بونج كالآتي: تأخذ الكرة وتضربها ذهابًا وإيابًا على الطاولة، فوق الشبكة. ماذا سيحدث إذا ضربت الكرة عبر الشبكة ولم يرسلها لك اللاعب الآخر؟ أو إذا قام اللاعب الذي يستهلّ ضرب الكرة بإمساكها ولم تمر إلى اللاعب الآخر؟ كم سيكون هذا ممتعًا؟ مع ذلك، يتحاور معظمنا بتلك الطريقة. إما أن نستحوذ على الكرة ونتحدث عن حياتنا طوال الوقت، أو لا نلعب على الإطلاق.

إذا كنت ترغب في احتراف فن التواصل عن طريق الحوار، فقط تذكر أن تلعب البينج – بونج اللفظي. أنا أحب الكلام؛ لذلك يجب أن أراجع مع نفسي طوال الوقت: "شون،...هل الكرة ظلت في جانبهم من الطاولة معظم الوقت خلال هذا الحوار؟ إذا كانت الإجابة لا، أقول لنفسي بسرعة إنني كنت أتحدث عن نفسي، ولكنني أرغب حقًا في معرفة ما يجري معهم. ومع ذلك، لا يمكنك ادعائه. إن التحدث لمدة ساعة متواصلة عن حياتك ثم إنهاء الحديث بـ"يجب أن أذهب، على أية حال، كيف حالك؟". لن يفي بالغرض! أيضًا توجيه مجموعة من الأسئلة لهم عن حياتهم وعدم المشاركة بأي شيء عن نفسك. حتى يشعر الناس بأنهم متواصلون معك، يجب أن يعرفوا كيف حالك، وما أخبارك، وكيف تشعر. إذا اختبأت وراء مجموعة من الأسئلة، سيشعر الشخص أنك مهتم به، ولكن لن يكون هناك أي شيء يربطه بك.

بمجرد أن تحترف البينج–بونج الحواري، يمكنك أن تصعد للمستوى التالي. في بداية الحوار، استدع واذكر بعض الأشياء التي أخبرك بها الشخص في آخر حوار لكما. "ماذا حدث بشأن السيارة

التي كنت تنوي شراءها في آخر حديث لنا؟". هذا يخبر الشخص أنك مهتم به لدرجة أنك تتذكر وتهتم بما سيقوله.

النساء بارعات في هذا الأمر. لسوء الحظ، فمعظم الرجال يفشلون في فعل هذا. ترى ما مدى قوة الرجل (أو المرأة) الذي يرى الشخص بعد ثلاثة أسابيع ويسأله،

"ما الملابس التي ارتديتها وأنت ذاهب إلى تلك الحفلة التي أخبرتني عنها؟".

"هل وجدوا الكاميرا الخاصة بك؟".

"هل نجح الموعد المتهور؟".

عندما يشعر صديقك بالإطراء والتأثر لأنك تذكرت، ويضرب الكرة مجددًا إلى جانبك من الطاولة، سيحدث التواصل.

هناك دائمًا وقت للتواصل

أسمع الناس في أغلب الأحيان وهم يقولون: "سوف أقوم بكل أمور التواصل هذه، لكن...أنا مشغول جدًا".

نحن دائمًا نقع فريسة لفكرة أننا لا نملك الوقت الكافي. لكن الوقت هو السلعة الأساسية الوحيدة التي حصلنا جميعًا على قدر متساوٍ منها.

إن عذر "عدم امتلاك الوقت" لا يتعلق بالوقت؛ بل يتعلق بالأولويات. إذا لم تعتبر التواصل أولوية عظمى، لن تشعر أبدًا أن

هناك وقتًا له. من المفارقة، أنك عندما لا تعطي المزيد من الوقت الإضافي للتواصل مع أصدقائك، وأسرتك، ومحببينك، وزملائك، سينتهي بك الحال في إمضاء الكثير من الوقت لإصلاح المشاعر المجروحة وتحمّل قدر من الدراما لا نهاية له.

إذا ضبطت الهدف من التواصل الأصلي لبعض الدقائق يوميًا، ستندهش من ردود الفعل الإيجابية التي ستتلقاها. مواعيد غرامية، وجبات مجانية، زيادة في الرواتب، دعوات لحفلات... التواصل هو العطاء والناس دائمًا يريدون رد الجميل. هل حقًا يمكنك تحمل الوقت الذي لا تتواصل فيه؟

منذ وقت قريب -في المطار- سمعت صديقين يتحدثان. قال أحدهم إنه يحب الفتاة التي تعمل في مكتبه، ولكنه لم يخبرها. مرت الأعوام، ولكنه لم يتواصل معها، لم يبذل أي مجهود ليتواصلا على المستوى الشخصي. ثم جاءت في أحد الأيام وهناك ماسة ضخمة على الأصبع الرابع ليدها اليسرى. وعندما أرته الخاتم، قال: "هذا عظيم" - بلهجة ساخرة، ثم ابتعد.

لقد أغضبها كثيرًا بردة فعله لدرجة أنها بدأت تسأل في المكتب، محاولة أن تعرف لماذا لم يفرح لها؟!. وللمفاجأة، أخبرها زملاؤها أنه كان واضح أنه مولع بها. انهارت الفتاة في مكانها، باكية. "لطالما أحببته أيضًا"، قالت وهي تبكي: "و لكنني ظننت أنه لا يحبني لأنه لم يتحدث إليّ مطلقًا... والآن تأخر الوقت كثيرًا!". لقد كان الرجل الذي يروي القصة منكسرًا. في تلك اللحظة جاء صديقه وربت على ظهره.

لا يمكننا أن نماطل عندما يتعلق الأمر ببدء التواصل. عندما نجد الفرصة سانحة، يجب أن نستغلها ونتواصل - بدون "لكن". في الحقيقة، أنا أومن أننا نضع أنفسنا في خطر حقيقي عندما نرفض أن نتواصل مع بعضنا. مثل هذا الرجل والمرأة، لن نفقد فقط الفرص الإيجابية ولكن أيضًا سنجلب على أنفسنا نتائج سلبية.

لقد قرأت أن الأطباء الذين لا يتواصلون مع مرضاهم بشكل شخصي يكونون أكثر عرضة للمقاضاة بسبب الإهمال، حتى لو لم يرتكبوا أي خطأ طبي. هذا لأنه عندما يشعر المريض بألم أو مضاعفات، سيجد من الأسهل والطبيعي أن الطبيب هو الذي تسبب في ذلك لأنه لم يهتم بمريضه.

تخلص من لكن الآن!

المرح مع التواصل

التواصل مع الآخرين لا يجب أن يكون مدروسًا أو له مفهوم عميق أو مخطط له مقدمًا. وليس بالضرورة أن ينتهي بعلاقة طويلة الأمد. التواصل السريع مع الغرباء يمكن أن يمنح كلاكما شعورًا جيدًا لبقية اليوم ويعلمكم درسًا مهمًا عن التواصل: إنه متعة!

١. **قم بعمل شكل مضحك**. تواصل بالعين مع الشخص الذي تريد التواصل معه، ثم قم بعمل شكل مضحك -فقط

لتجعله يبتسم- ثم ابتسم لتبيّن قصدك. بالتأكيد، يجب أن يبقى ذلك مناسبًا للسياق! لكن في الوقت المناسب، والمكان، والشخص المناسب، ستندهش عندما ترى كيف تضيف البهجة إلى يوم ذلك الشخص عن طريق الشكل المضحك - وكيف يجعلك هذا تشعر في المقابل.

٢. **اصنع ساندويتش من اليد.** في المرة القادمة التي يتم تقديمك إلى شخص ما ويريد هذا الشخص أن يصافحك، ضع كلتا يديك حول يده، صانعًا بذلك ساندويتش جميلًا من الأيادي. انظر مباشرة في عينيه، ابتسم، أشر برأسك، وقل: "أنا سعيد بمقابلتك". سوف يتواصل مع حماسك كأنه حقيقي، وسوف يكون كذلك.

٣. **العب "ما أحبه فيك"**. هذه لعبة ممتازة لتلعبها في رحلة على الطريق أو عندما تكون جالسًا حول مائدة العشاء مع أصدقائك، أو أسرتك، أو حبيبتك. كل واحد يأخذ دورًا، ويقول ماذا يحب في الآخرين ويسمع ماذا يحب الآخرين فيه. لقد تعلمت هذه اللعبة من معلمة رياض أطفال جعلتني أتحدث إلى فصلها. لعبنا هذه اللعبة لمدة تزيد على ثلاثين دقيقة، وقد أحببتها جدًا لدرجة أنني أعتمدها في حياتي. أنا الآن ألعبها على الأقل مرات قليلة في الشهر - في المواعيد الغرامية، على الهاتف مع أصدقائي، أو في رحلات الطريق مع أسرتي. (تحذير: لا تلعب "ما الذي لا أطيقه فيك"! تنتهي هذه اللعبة نهاية سيئة للجميع... صدقوني، أنا أعرف!).

٤. **العب لعبة الأسئلة**. هذه اللعبة ممتازة عندما تريد أن تتواصل مع شخص وتتعرف عليه في نفس الوقت. بناء اللعبة بسيط: تأخذوا أدوارًا وتسألوا بعضكم أسئلة. كلما كانت الأسئلة أكثر إبداعًا، كانت اللعبة ممتعة. مثلًا: "ما الشيء الذي لا يستطيع أحد تخمينه عنك؟". "إذا كان بإمكانك القضاء على شيء سلبي في العالم، فماذا سيكون؟" (تحذير: هذه اللعبة ليست الحقيقة أو التحدي! كن لطيفًا).

لقد لعبت هذه اللعبة ذات مرة مع امرأة وكان عليها إجابة السؤال "ما الشيء البسيط الذي تجدين فيه لذة أكثر من أي شيء آخر في العالم؟". وكانت إجابتها المقرمشات التي تكون على شكل حيوانات. لذا في المرة المقبلة التي قابلتها، خمن ماذا بدأت أن أقضم عندما ظهرت. صانع تواصل لا يقدر بثمن!



الآن، أعتقد أنك فهمت كم أنا شغوف عندما يتعلق الأمر بالتواصل!

التواصل مع الآخرين ليس أن تظهر بأنك مثالي، ولكنه يعني أشياء أكثر بكثير من كونك لطيفًا أو مهذبًا. نحن نصنع التواصل عندما ننفتح على أنفسنا ونشارك في كل ما يجعلنا بشرًا - الأشياء الجيدة والسيئة، الصغيرة والكبيرة. إنه يعني أيضًا أن تستخدم الأدوات العاطفية الأصلية مثل السمع، والتركيز، والتعاطف لتدخل

إلى عالم إنسان آخر بأفضل ما لديك، جاعلًا واقعيكما أكثر سعادة، وأمان، وتفهُّم. وهناك ربح إضافي: كلما تواصلت أكثر مع من حولك، حصلت على دعم أكثر من الآخرين.

في الدرس القادم، سوف تتعلم كيف تُحسِّن التواصل الأكثر أهمية (لكن دائمًا نتغاضى عنه): تواصلك مع نفسك.

كيف تخلّص رينيه من لكن

"كنت سأصبح ناجحًا،
لكنني وُلدت في الفقر".

لقد أُعجبت بشدة بـ"رينيه جودفروي" منذ آن رأيته. كان على المسرح، يحكي قصته أمام جمهور يزيد على ألفين من المتحدثين المحترفين. التحدث أمام ألفي شخص هو عمل بطولي في حد ذاته؛ ومع ذلك، فإن التحدث أمام ألفين من المتحدثين المحترفين يُعتبر تحالفًا مختلفًا تمامًا من المخاوف! ولكنه وصّل قصده بامتياز وتوازن لدرجة أنني دُهشت. شعرت بأنه يتحدث إليّ مباشرة. مع الأخذ في الاعتبار أن الإنجليزية ليست لغته الأولى، وجدت رينيه أكثر من مذهل.

بعد انتهاء العرض، ذهبت إليه وقدمت نفسي. وأصبحنا أصدقاء في الحال. كان رائعًا في الاتصال شخص لشخص كما في المجموعة، لكنني وجدت أن مهاراته في الاتصال باهتة بالمقارنة مع مهارات التواصل لديه. لقد شعرت أنه مهتم بالتعرف عليّ، وأنه يستمع ويعطي اهتمامًا لما أقول. كان محبًا للاستطلاع وواقعيًا، صفتين يُشعِلان التواصل. إن طريقة تعامله مع نفسه على المسرح وخارجه في ذلك اليوم جعلتني أقتنع أنني في حضرة رجل لديه كل ما يلزم ليتواصل مع البشرية بأسرها. تخبرنا قصة حياته بكل شيء.

وُلد رينيه في هاييتي، في قرية صغيرة، وفقيرة بدون مياه جارية، أو كهرباء، أو رعاية طبية. عندما بلغ عمره تسعة أشهر، تركته أمه مع أحد الجيران وذهبت إلى بورت- أو برنس- لإيجاد طريقة أفضل لتوفير احتياجات ابنها و - كما تمنت - الخروج من دائرة الفقر.

مرض رينيه بعد رحيل أمه مباشرة. هل رأيت تلك الإعلانات عن معاناة الأطفال في دول العالم الثالث؟ هكذا كانت حياة رينيه.

كان غذاؤه مكونًا من ثمر شجرة الخبز، وطعام نشوي طعمه يشبه البطاطس. كان يأكله على الإفطار، والغداء، والعشاء. لكن جهازه الهضمي الضعيف لم يقو على معالجة كل النشا، لذلك كان بطنه ينتفخ.

ولأن مصدره الوحيد للمياه كان من مصدر غير معالج، نمت الطفيليات بداخله. كانت تلك الطفيليات تشفط منه الحياة. كان يتعذب في ليال عديدة بسبب تشنجات حادة في معدته، ويزحف على الأرض المتسخة في الظلام مناديًا أمه، التي لم تكن موجودة لتساعده.

كان رينيه مريضًا وضعيفًا جدًا لدرجة أنه عندما تهب الرياح الاستوائية، كان يجري ويثبّت نفسه في شجرة حتى لا يطير في مهب الريح. وما زاد الطين بلة، فقد كان يتعرض للمضايقات والسخرية.

أخيرًا، عندما كان رينيه في السابعة، استطاعت أمه أن ترسل إليه. الآن أنتم غالبًا تفكرون "يالها من راحة! لا يوجد معاناة بعد

ذلك لرينيه". خطأ. الحياة مع أمه في المدينة كانت بنفس السوء. كانت والدة رينيه تعيش في كشك صغير في قبو يغزوه الفئران والصراصير.

في المساء، كان ينام على الأرض على ملاءات بالية، محاولاً أن يتجاهل الكائنات التي تزحف فوقه. كانت الفئران تخيفه، وهي تقضم في أسفل أقدامه. وعلى الرغم من كل المشقّات، فقد كبر رينيه. كان أحياناً يحلم بالذهاب إلى الولايات المتحدة، التي كان يسميها "أرض الميعاد".

عندما كان في الثامنة عشر من عمره، جلس رينيه على مقعد صغير وشاهد مجموعة من الشباب يتمرنون على أداء مسرحية. قال لنفسه: "أنا أرغب في التمثيل مع هذه المجموعة". لكن عقله كان لديه رأي آخر. قال له: "لكن أنا لا أملك أي خبرة أو تدريب".

ثم قرر في أحد الأيام، على الرغم من مخاوفه، أن يتوقف عن الاستماع لـ"لكن". توجه مباشرة إلى الرجل المسئول عن المجموعة وسأله هل يستطيع الانضمام، ودهش عندما كانت الإجابة نعم. رغم ذلك، لم أتفاجئ عند سماعي هذا الجزء من القصة. أنا متأكد أن رينيه نظر مباشرة في عين الرجل، وتواصل وأوصل نوايا قلبه في الحال. كيف يمكن للرجل أن يرفض؟

و هكذا، عندما بلغ الحادية والعشرين، ترك رينيه هاييتي بسبب التزامه بعقد مسرحي وسافر إلى مونتريال، كندا. وعندما وصل إلى هناك، سأل عن الولايات المتحدة. وعندما أخبروه أنها مجاورة لهم، لم يصدق نفسه.

في الحال، بدأ يسأل كل من يقابله عن أفضل طريقة ليذهب إلى أمريكا. حاول معظم الناس أن يثبطوا همته. وأخبروه عن مدى خطورة هذا. واقترح العديد أن هذا مستحيل. ثم أخبره أحد الأشخاص عن امرأة تقوم بتهريب الناس إلى الولايات المتحدة.

وكذلك أخبره الرجل أن هذا خطير فيمكن أن يتعرض للقتل. وصل رينيه إلى الولايات المتحدة محشورًا بين الإطارات الخلفية لمقطورة، متسطحًا على مرفقيه وركبتيه. تلا رينيه صلواته وهو مرتجف، وخائف، ومغطى بالرماد، والغبار، والدخان: "يا إلهي، إذا ساعدتني في الوصول إلى أمريكا سالمًا، فأتعهد بأن أفعل شيئًا جادًا في حياتي".

و قد فعل. لقد غسل السيارات في شوارع ميامي من ١٩٨٣ إلى ١٩٨٤، ومسح الأرضيات من ١٩٨٤ إلى ١٩٨٥. وعمل بوابًا في أتلانتا لمدة أربعة عشر عامًا. طوال الطريق كان يحاول الاتصال بكل من يقابلهم، ومن خلال هذه المجهودات تعلم الإنجليزية -كلمة في كل مرة. وخلال عمله في موقف للسيارات، اكتشف كتبًا لمساعدة الذات موضوعة على المقاعد الخلفية، وهذا استفز فضوله. وفكر "إذا كان هؤلاء الناس الأغنياء يقرأون مثل هذه الكتب، يجب أن أقرأها أنا أيضًا. لعلهم يعرفون شيئًا لا أعرفه".

بدأ في شراء كتب مساعدة الذات، والتهمها من البداية حتى النهاية. ومن خلال الكتب، اكتشف أن بعض المؤلفين كانوا "متحدثين تحفيزيين". وشعر بالذهول عندما اكتشف أن هذه المهنة موجودة. فقال لنفسه: "أريد أن أصبح متحدثًا تحفيزيًا في الولايات المتحدة الأمريكية".

ثم ظهرت "لكن": "لكن لغتي الإنجليزية ليست جيدة ولهجتي غير واضحة". واجه رينيه "لكن" وجهًا لوجه وخاطر على الرغم منها. وبدأ رحلته كمتحدث تحفيزي في شمال أمريكا. إن إصرار رينيه، وعزمه، والتزامه الراسخ ساعده على الوصول إلى القمة في مجال التحدث خلال سنوات قليلة.

اليوم، يسافر رينيه عبر الولايات المتحدة ليشارك قصته ومفهوم أنه "لا توجد حالة دائمة". من خلال مجهوداته الإنسانية، فهو الآن يطعم الأطفال، ويساعد اليائسين، وهو بمثابة الضوء في نهاية النفق لعدد لا يحصى من الشباب في الدول الفقيرة الذين لم يجدوا طريقًا للخروج من قبل. يدعوه الناس في قريته الفقيرة في هاييتي ببطل القرية.



في كل مرة أتحدث عن قصة رينيه أتأثر بها مجددًا. الفقر المدقع والمرض في طفولة رينيه كان يمكن أن يهزماه تمامًا. لم يكن سيلومه أحد إذا كان الآن منهارًا في كوخ قذر على حافة الموت، ويشعر بالأسى على نفسه، ويهز كتفيه غير مبال، ويفكر: "لكن ليس هناك شيء لأفعله. هذه هي حياتي".

يمكن أن تقول: "بالتأكيد، لكن انظر إلى فرص التغيير التي حظى بها طوال الطريق". هذا صحيح - ليس كل من يعيش في الفقر لديه الحظ الجيد ليحظى بفرص مثل رينيه. لكن فكر في ذلك؛ لم تهبط هذه الفرص على رينيه. لقد لاحظها، وتواصل مع الأشخاص الذين قدموها له، وصنع سلسلة من النجاح برباط إنساني في كل مرة.

لو استسلم رينيه لكلمة "لكن" -وكان لديه الكثيرمنها! - لكان تنازل بسهولة عن الفرصة لملاحقة الحرية، والثراء، والسعادة. حتى عندما وصل لأمريكا، كان يمكن أن يظل ملتصقًا بالوظائف قليلة الدخل طوال حياته. لكنه نجح لأنه في كل خطوة على الطريق، كان يختار أن يتواصل مع الأشخاص الذين يتعامل معهم، لا يهم من كانوا، ساعيًا للوصول إلى ذاتهم الحقيقية بقلبه. عندما كانوا يشعرون بهذا التواصل، أرادوا بشكل تلقائي أن يساعدوه.

لقد قلتها في الدرس ١، وسأقولها مجددًا الآن: إن التواصل الحقيقي -ليس فقط مع الأشخاص الآخرين، لكن مع نفسك- هو الخطوة الأولى لتتخلص من "لكن".

الدرس ٢

انتبه لما تقوله لنفسك!

كنت قد دخلت عيادتي للتّو عندما رن جرس الهاتف.

"شون، أنت لا تعرفني ...". بدا وكأن المرأة التى على الخط قلقة.

"كيف يمكن أن أساعدك؟".

قالت بخجل: "حسنًا، كنت وسط الحضور عندما ألقيت محاضرة في بلدتي. رأيتك على المسرح، ورأيت كم كنت واثقًا من نفسك، ورأيت كيف يبجّلك الناس ويحترمونك، مع ذلك ...اممم ... بدوت ...".

"جذابًا؟". قلت لها مداعبًا.

ضحكت: "حسنًا، كنت أفكر في شيء على غرار ... مختلف. أنا أعني، أنت ضئيل الحجم، وتستخدم كرسيًا متحركًا، ومع ذلك أنت شخص غير عادي. كيف تفعل ذلك؟".

"سأكون سعيدًا لمشاركة *أسراري السحرية* معك"، وضحكت، "لكن أخبريني: لماذا هو مهم بالنسبة لكِ أن تعرفي؟".

"شون، لدي ابنة ... في الصف الثالث ...". وبدأ صوتها في الانهيار،... "وكل يوم تأتي إلى المنزل من المدرسة باكية".

"لماذا؟".

"لقد وُلدت بحالة نادرة حيث التصقت أصابعها ببعضها عند الولادة ويداها ...مكففة، مثل الضفدعة. يدعوها أصدقاؤها بـ"الغريبة". ارتجف صوتها، كانت على حافة البكاء ثم أكملت: "هل هناك شيء يمكن أن أقوله أو أفعله لأجعلها راضية عن نفسها؟".

تعاطف قلبي معها: "هل يمكن أن أتحدث إلي ابنتك؟".

"شون، سيكون هذا رائعًا. دعني أذهب لأحضرها".

كان قلبي يخفق بقوة. كل ما كنت أفكر فيه هو، *أنني بعيد جدًا عنها، ماذا سأقول لتلك الطفلة الرائعة؟ رائع، أيها الرجل المُحفِّز! ما الذي ورطت نفسك فيه الآن؟*

لكن بمجرد أن سمعت صوت تلك الفتاة الفاتن عبر الهاتف، فقد اختفى كل قلقي ومخاوفي على الفور.

"مرحبًا؟". قالتها، وهي تتنفس بصوت مسموع.

"مرحبًا، حبيبتي، كيف حالك؟".

"أنا بخير". همست، بصوت قد يفطر قلب جبّار.

"فقط بخير؟ حسنًا، ما الأخبار؟".

"اممم ... "، أتخيل أنها نظرت إلى أمها للاطمئنان. "يدعوني الناس بالغريبة والمختلفة لأن يديَّ تشبهان، اممم ...الضفادع". تلاشى صوتها في اشمئزاز.

عرفت أنه يجب أن أفعل شيئًا جذريًا لأغير تَوجُّه صورة الذات "المشوّهة" لهذه الطفلة الصغيرة قبل أن تسوء أكثر.

"سوف أسألك سؤالًا مهمًا جدًا. هل أنتي مستعدة؟".

"نعم".

"عندما يقابلك الناس، هل يتذكرونك؟".

توقفت لثوان، ثم أجابت: "نعم، كل الناس يتذكروني!".

"إذن أنتِ لستِ غريبة، ولستِ مختلفة ... أنت مميزة!".

"أنا؟ أنا مميزة؟!". نطقتها على نفس سجع "فاتنة".

"هذا صحيح، حبيبتي".

"رائع!" أطلقت صرخة طويلة.

عندها سمعت الحيوية تتدفق داخل نفس الأميرة الصغيرة. بدأت تهتف: "أنا مميزة... أنا مميزة!".

بعدها مباشرة، جذبت والدتها الهاتف: "ماذا فعلت لابنتي؟". كانت قلقة حقًا.

شرحت لها الحوار الذي دار بيننا، وطمأنتها أن ابنتها ستكون بخير، وطلبت منها أن تتصل بي بعد عدة أسابيع لتخبرني بأحوالها. ثم أغلقت الهاتف وغرقت في تفكير عميق...

قوة الكلمات

الكلمات لها تأثير علينا. أنا أعلم - لقد علمونا أن العصي والأحجار يمكنها أن تكسِّر عظامنا، ولكن الكلمات لن تؤذينا. هذا ليس صحيحًا. إلا إذا كنت ممارسًا لليوجا ووهبت حياتك لتحرير الذات،

ستؤذيك الكلمات بالتأكيد.

الكلمات هي شيء أكثر من مجموعة حروف مرصوصة معًا: هي حزمة من المشاعر. الكلمات الودودة يمكن أن تجعلنا نشعر بالروعة. الكلمات الجارحة سامَّة. فكِّر في هذا: إذا كان كل ما تفعله هو فك الحِزم السامة كل يوم، سوف تمرض في نهاية المطاف.

إن مجرد إدراك أن الكلمات هي حزمة من المشاعر هو أمر يمكن أن يحوّل حياتك. سوف ترى مباشرة أن الناس يعيشون فعلًا داخل لغتهم.

- الأشخاص الإيجابيون يستخدمون كلمات إيجابية وراقية: "تبدو رائعًا!".
- الأشخاص السلبيون يختارون كلمات سلبية وساخرة: "لن تحصل أبدًا على تلك الوظيفة. فلماذا تحاول؟".
- الأشخاص الذين يشعرون بأنهم ضحايا يستخدمون الكلمات الخاصة بالضحايا: "أنا لا أحصل أبدًا على ما أريد".
- الأشخاص الذين يشعرون بالمرض دائمًا يتحدثون فقط عن مرضهم: "أنا لست على ما يرام".
- الأشخاص الكرماء دائمًا يعبرون عن امتنانهم: "أنا سعيد جدًا لأنك استطعت المجيئ اليوم!".

ليست مصادفة أن الكلمات الجيدة تجعلنا نشعر بتحسن والكلمات الجارحة أو الغاضبة تجعلنا نشعر بالسوء. هناك ارتباط بنسبة ١٠٠ في المائة بين الكلمات التي نختارها وما نشعر به.

تخلص من لكن الآن!

انتبه إلى الكلمات

في الساعات الأربع والعشرين القادمة، أريدك أن تنتبه إلى اختيار كلمات كل من حولك. على وجه التحديد، استمع إلى اللغة التي يستخدمونها لوصف:

- مشاعرهم ("أنا أشعر أني محاصر").
- حياتهم ("أنا متشبث بخيط رفيع").
- كيف يمر يومهم ("نفس الحماقة، يوم مختلف").
- الناس في حياتهم ("أخي شخص أحمق").
- مستقبلهم وماضيهم ("أنا لا أتقدم على الإطلاق").

أنا متأكد من أنك ستلاحظ شيئًا على الفور: الأشخاص السعداء يستخدمون مفردات سعيدة، وهؤلاء الغاضبون دائمًا يستخدمون مفردات غاضبة. بمجرد أن تلاحظ لغة الأشخاص ولو ليوم واحد، سيعطيك هذا صحوة منعشة لمفهوم أننا "نعيش داخل لغتنا".

الكلمات يمكن أن تحوّل

مرت أسابيع منذ أن تحدثت مع الفتاة ذات الأصابع المكففة. لقد سافرت إلى ست ولايات ورأيت آلاف الأشخاص، ومن وقت لآخر كنت أتساءل كيف حالها. بعدها اتصلت بي والدتها مجددًا.

"شون...شون...شون! لن تصدق هذا!" كانت تصيح، متحمسة، ولاهثة النَفَس.

"اهدئي وأخبريني ماذا حدث".

"ابنتي في منتهى الثقة الآن!".

قلت: "هذا عظيم! ما الذي حدث؟".

"لقد دخلت إلى المدرسة واتجهت إلى زملائها الذين كانوا يسخرون منها وقالت: "أنا لست غريبة...أنا لست مختلفة. أنا مميزة...وسوف تتذكروني لبقية حياتكم...ها، ها،ها! لا أستطيع أن أشكرك بما يكفي، شون، لقد أصبحت ملاكي الصغير حرة لتكون نفسها".

"هذا رائع! أنا في منتهى السعادة لأنها بخير. من فضلك أخبري ابنتك أنني أحبها وفخور بها جدًا!".

بعد أن أنهيت المكالمة، مسحت بعض الدموع من عيني. كنت مبتهجًا لعدة أسباب، أهمها كان اكتشاف قوة الكلمات التي ساعدتني تلك الفتاة على اكتشافها. هل يمكن أن يصنع استبدال كلمة "غريبة" بـ"مميزة" هذا الفرق الكبير؟ من الأفضل أن تصدق! وهذه كانت كلمة واحدة. فكر في كل الكلمات الأخرى التي نستخدمها لنصف أنفسنا.

الكلمات ممكن أن تشفي، وممكن أن تقتل

الكلمات تملك القوة لتدمر، ولكنها أيضًا تملك القوة لتبدع. هذا لأن الكلمات تفعل أشياء أكثر من توضيح خبراتنا. في كثير من الأحيان الكلمات تخلقها.

ساعدني في إكمال هذه العبارة: "إذا لم تستطع قول شيء لطيف...".

هذا صحيح: "لا تقل شيئًا على الإطلاق". يفكر معظمنا في تلك العبارة فيما يتعلق بكيف نتحدث مع الآخرين. لكن ماذا بشأن كيف نتحدث مع أنفسنا؟ لو قلنا لأنفسنا شيئًا لطيفًا، سيكون هذا رائعًا، ومشجعًا، وراقيًا. ولو قلنا لأنفسنا شيئًا سلبيًا أو ناقدًا أو محبطًا، سيكون مدمرًا بالطبع.

ماذا عن ذلك الصوت الذي يعيش بداخلنا؟ أنت تعرف ما أتحدث عنه. استمع. أنا متأكد أنك تسمعه الآن: "أي صوت؟ أنا ليس لدي صوت داخلي. شون هذا مجنون. لقد أكلت كثيرًا وأشعر بالانتفاخ. أنا متعب. تلك الفتاة هناك لا تحبني. هل تركت الفرن مشتعلًا؟".

نعم، ذلك الصوت. إنه يتحدث إلينا باستمرار. خلال النهار يتحدث في الخلفية، يجعلنا نشعر بعدم الأمان أو الحزن، وبالليل يروي لنا أحلامنا وكوابيسنا ويبقينا متيقظين في قلق. لا يجب أن نخاف من هذا الصوت؛ يجب أن نتحكم فيه. فكر في هذا الصوت على أنه طفل عمره سنتان. ماذا سيحدث إذا مد الطفل ذو العامين يده من على كرسي الأطفال ليصل إلى الحلوى وأنت قد تجاهلته؟ ربما سيبكي ويصرخ حتى تنتبه إليه. للأسف، هذا ما يحدث لأصواتنا الداخلية. لقد اكتشفت أن معظم الناس لا يتعاملون مع الصوت الداخلي حتى يصبح مرتفعًا جدًا ويبدأ في التصرف بعدم احترام.

للخلاص من هذه الفوضى الداخلية، نقوم في كثير من الأحيان بتخدير أنفسنا لننسى عن طريق الإفراط في الطعام، أو مشاهدة التلفاز بكثرة، أو الإفراط في ممارسة الجماع، أو في تناول الطعام،

أو غير ذلك. بالنسبة لبعض الأشخاص، يصبح الصوت الداخلي ضارًا جدًا لدرجة تجعلهم يصدقون أن الطريقة الوحيدة لإسكاته هي إنهاء حياتهم. ليست هذه هي النتيجة التي أرجوها لك أو لأي شخص في العالم.

تربية الصوت الداخلي

نحن بحاجة إلى أن "نربي" ونسيطر على الصوت الداخلي مثلما يتعامل الأب الطيب مع ابنه ذي العامين كثير الطلبات. هل تتحدث مع طفلك أو صديقك المقرب مثلما تتحدث مع نفسك؟ لا أعتقد ذلك.

إذا ضبطنا أنفسنا ونحن نقول أشياء وضيعة لها، مثل "أنت بدين جدًا! لن يحبك أحد أبدًا! لن تستطيع إجادة أي شيء!"، يجب أن نتدخل ونقول: "أنا آسف. لم أقصد ذلك. أنا فقط (متعب، أو خائف، أو مرتبك) الآن". الاعتذار لأنفسنا مفهوم غريب، لكنه ضروري.

يجب أن نحترم أنفسنا. تدرب على التحدث إلى نفسك مثلما تتحدث مع صديق مقرب، أو ناصح مخلص، أو أي شخص تحترمه. صدقني. ستضع الحياة مقدارًا من العوائق في طريقك. لا يمكنك تحمل أن تكون أنت أيضًا أحد تلك العوائق.

كن أفضل صديق لنفسك

لطالما كنت مفتونًا بالحديث الذاتي منذ أن أصبحت معالجًا. إنه حوار نادرًا ما نستمع إليه بوعي. لماذا؟ ربما لأننا نكون منشغلين

بأنفسنا، وناقدين وسلبيين تجاه من نكون وماذا نفعل. بينما، يقوم الصوت الداخلي بهجوم مسلح علينا.

إنه حقيقي: إذا تحدثت إلى أصدقائك بنفس الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك، فعلى الأرجح لن يكون لديك صديق. لقد اشتغلت مع عدد كاف من الناس لأعرف أننا نكون أكثر قسوة على أنفسنا - وأكثر وضاعة - من أي شخص آخر.

من السخافة أن تقلق بشأن ما يمكن أن يقوله أو يعتقده الآخرون بشأنك. أيًا كان ما يقولون، فهو لا يخصك - بل يخصهم هم. في الواقع، ما يقوله أو يعتقده الناس بشأنك هو انعكاس مباشر لما قد يشعرون به بشأن أنفسهم. لا تفكر في هذا. إذا كنت تريد شيئًا لتركز عليه، فركز على معاملة نفسك بمزيد من الاحترام.

كيف تؤثر الكلمات في ثقتنا بأنفسنا؟

عندما أجلس مع عميل يعاني في حياته العاطفية، أسأله عما يقوله لنفسه.

ها هي بعض الأمثلة التي أسمعها مرارًا وتكرارًا:

"كان أدائي ليكون أفضل مع الجنس الآخر، ولكن أنا قبيح جدًا".

"سوف أدعو المزيد من الفتيات للخروج معي، ولكن أنا لست واثقًا في نفسي كما ينبغي".

"كنت سأطلب رقم هاتفها، ولكن يمكنها أن تجد من هو أفضل مني".

نحن ندمر أنفسنا بذلك التسجيل الصوتي المظلم الذي يتكرر مرارًا في عقولنا. عندما أسمع حديث النفس السلبي هذا من العملاء، أقول لهم: "يجب أن توقف تلك الضوضاء الرهيبة داخل رأسك".

غالبًا يقولون: "لكن يا شون، من الصعب إيقاف ذلك الصوت عن قول أشياء وضيعة".

يكون ردي دائمًا: "سيكون أصعب بكثير لو لم تفعل".

للأسف، لم أعد مندهشًا من اكتشاف أن الرجال حول العالم يعذبون أنفسهم داخليًا، خصوصًا في مجال التعرف على الجنس الآخر. مجلتي الإلكترونية InnerGameMagazine.com، هي منتدى تعليمي مخصص لمساعدة الشباب في تعلم كيف يصبحون رجالًا واثقين، وفخورين، وناجحين، وأوفياء. كل يوم، نتلقى رسائل من رجال يصارعون ما أسميه "خلل اللعبة الداخلية".

بدأ أحد الشباب فورًا بتعريف نفسه كـ"فاشل، أكبر فاشل". قال إن مظهره جيد ولا ينظر إليه المجتمع كفاشل، ولكنه دائمًا يتراجع في العلاقات لأنه يشعر أنه "غير مناسب". ما لم يعرفه هذا الرجل هو أنه ليس وحيدًا في هذا الشعور، ولا في حديث النفس السلبي!

لقد شرحت له أنه يجب أن يغير حديث النفس للأحسن. الشيء الذي كان يؤلمه أكثر من بين كل ما كتبه في الخطاب - كان في الثانية والعشرين، فهو يعيش مع والديه، مديونًا، وعاطلًا - هو الاسم المقيد الذي كان يُعرِّف به نفسه معظم حياته: "أنا فاشل". لا أستطيع التفكير في عبارة قبيحة أكثر من هذه! إذا قلت لنفسك كل يوم إنك فاشل، فكل من تشعر بانجذاب ناحيتهم سيلمسون ذلك على مستوى بديهي عميق ولن يرغبوا في التعامل معك. إنه أمر في غاية البساطة (والقسوة).

المطرقة مقابل ممسحة الأرجل

منذ عدة سنوات، كنت ألقي محاضرة في مؤتمر عن تطوير مهارات القيادة لطلاب الكليات، وكان يحضره الآلاف من أعضاء الجمعيات النسائية. بعد تقديم عرضي، خلت الغرفة من الناس وبقيت مع قلة من الحضور. جلسنا على المنصة وتعمقنا في حوار حول الموضوعات التي ناقشتها في برنامجي.

بعد دقائق قليلة، انفتحت سيدة صغيرة من المجموعة.

وبدأت كلامها: "لقد سئمت من كوني ممسحة للأرجل".

"ما الذي تعنيه 'ممسحة الأرجل' بالنسبة إليك؟".

صمتت. تحول أنفها إلى اللون الأحمر، وبدأت شفتها العليا ترتجف، وأغرورقت عيناها بالألم الذي انساب على وجهها في هيئة دموع. كانت تلتقط أنفاسها بصعوبة، لكنها قالت: "ممسحة الأرجل هي شيء يدوس عليه كل الأشخاص".

"ممسحة الأرجل هي شيء يستخدمه كل الأشخاص ثم يتركونه وراءهم". في هذه اللحظة كانت تبكي بحرقة. "يترك كل الناس قذارتهم فوقي".

لم نعد نتحدث بالتعبيرات المجازية، كنا متعمقين في وضعها الشخصي. كان من الواضح أنها تقول لنفسها أشياء فظيعة. كان حديث النفس لديها ناقدًا وسلبيًا بشدة. والأسوأ أنها كانت غافلة عن واقع كونها محبوسة داخل فجوة من الألم اللغوي.

ثم سألتها: "ما عكس ممسحة الأرجل؟".

فكرت لدقيقة ثم قالت: "المطرقة".

"حسنًا، لماذا؟".

"لا أحد يستطيع الإساءة للمطرقة. إنها متينة. إنها غير قابلة للتدمير، أترى؟".

"أنا أسمعك. ما هو المهم أيضًا عن المطرقة؟".

"حسنًا، المطرقة قوية وبنّاءة ... آه". توقفت ونظرت إلى السقف وابتسمت.

ثم ظهر في الحوار بعد ذلك أنها كانت تدعو نفسها ممسحة الأرجل لسنوات. لقد أدمجت هذه الكلمة في هويتها، وتولت القيام بدور ممسحة الأرجل بشكل تلقائي خلال تعاملاتها مع الأشخاص في حياتها. الآن، مع ذلك، لديها كلمة جديدة: المطرقة. لقد استطعت رؤية حياتها وهي تبدأ في التغير أمام عيني.

اختر الكلمات التي تقولها لنفسك بحكمة: لانها تصنع واقعك.

تخلص من لكن الآن!

استرق السمع على نفسك

برغم أننا نعلم أن ذلك خطأ، فمن الصعب ألا نستمع إلى حديث الأشخاص الآخرين. أنت تعرف ما أتحدث عنه. تكون في المطعم، وتسمع بالصدفة الثنائي الجالس خلفك وهم ينفصلان. فتجتهد لتسمع ما يقولون. رغم أن استراق السمع

سلوك غير مهذب، إلا أننا كلنا مذنبون بارتكابه من وقت لآخر. ابدأ في استخدام هذه المهارة! ابدأ في استراق السمع على الحوار الذي يدور بينك وبين نفسك.

١. أمض يومًا وأنت تلاحظ ما تقوله لنفسك. اكتب هذه الملاحظات في دفتر "تخلص من لكن" الآن! على مدار اليوم. لا تغيّر أو تكوّن رأيًا عن تلك العبارات. فقط لاحظها ودوّنها كما لو كنت عالمًا تحليليًا.
٢. في اليوم التالي، راجع هذه العبارات. اسأل نفسك، هل يمكن أن أقول هذا لصديقي المقرب، أو رئيسي، أو طفلي، أو ناصحي؟ هل سأشعر بالإحراج لو علم الآخرون أنني أقول هذه الأشياء لنفسي؟ هل ما أقوله لنفسي يشجعني على النمو أم يعوّقني؟
٣. اكتب قائمة بعشرة أشياء تريد أن تبدأ في قولها لنفسك.

ابدأ في ترديد هذه العبارات كلما رغبت. ملاحظًا أنه عندما تفعل ذلك، فإن مشاعرك بوجه عام عن الحياة وعن نفسك لا يسعها إلا أن تتغير.

تذكر: نحن لا يمكننا تغيير ما لا نعترف به. لذلك يجب أن ننتبه لذلك الصوت الواهن الذي يتحدث داخل رأسنا. إن تمرين "استراق السمع" دائمًا ما يدهش الناس. حتى أولئك الأشخاص الذين يعتقدون أنهم إيجابيون ومتفائلون غالبًا ما يجدون أن

الحديث الداخلي يمثل النقيض تمامًا. حالما تستمع إلى ذلك الصوت المُلِّح، ستُدهش من عدد المرات التي ستضبط فيها نفسك وأنت تقول أشياء وضيعة إلى وعن نفسك. استمر في الاستماع! في نهاية الأمر، وبعد التدريب، ستبدأ في استبدال العبارات السلبية بأخرى مُقوِّية تلقائيًا.

تخلص من لكن الآن!

استبدل ثرثرتك السلبية مع نفسك بصوت أرقى

استبدال الثرثرة السلبية بصوت أرقى سيحتاج إلى بعض التمرين. هذا تدريب ناجح أقوم به عندما أجد نفسي عالقًا في حلقة من حديث النفس السلبي.

١. تنفس ثلاث مرات بعمق من أنفك وأخرج النفس ببطء من فمك. فكّر فقط في تنفسك. تخيل الهواء الداخل إلى رئتيك بلون مريح، وخروجه من فمك بلون أكثر إشراقًا وتهدئة. حتى لو كان هذا يبدو مثل الأشياء الغامضة التي يطلبها المعالجون النفسيون، افعله على أية حال.

٢. اختر كلمة أو عبارة ترتقي بك، وشيئًا يقويك، وعبارة تجعلك تشعر أن لا أحد يستطيع إيقافك وأنك أكثر الأشخاص المحبوبين على هذا الكوكب. بالنسبة لي فعبارتي هي "لا حدود لقدراتي!".

٣. تصور صورة مرتبطة بعبارتك وتخيل أنك تراها فعلًا: اجعلها أكبر وأكثر إشراقًا في شاشة العرض داخل عقلك.

٤. يجب أن تكون في حالة عقلية أفضل من تلك التي كانت قبل بدء التمرين؛ لذلك هذا وقت مناسب لتبدأ حوارًا من القلب إلى القلب مع نفسك. أخبر نفسك كل الأشياء الجيدة التي ترغب في سماعها، كلمات تتمنى أن تقولها لك أسرتك، وأصدقاؤك، وزملاؤك في العمل، ومحبينك. (ربما تجد بعضها في قائمة العبارات العشرة الإيجابية لحديث النفس من التمرين السابق) هذا لا يتعلق بالـ"تأكيدات الإيجابية": هذا يتعلق بأن تصبح المنظومة الداعمة الكبرى لنفسك.

الخطر الثلاثي لـ"لكن"

يرتكز معظم حديث النفس السلبي على ثلاثة أنماط لغوية محددة سمِّها الخطر الثلاثي لـ"لكن":

- "لكن" المخاوف.
- "لكن" الأعذار.
- "لكن" انعدام الثقة.

هذه الأنماط الثلاثة لديها القدرة على توريط أي شخص في شعور باليأس التام والمطلق. دعنا نلقي نظرة قريبة على كيفية التعامل مع كل واحد منهم.

التعامل مع "لكن" المخاوف

هل لاحظت يومًا ما أنه عندما تجد نفسك في موقف جديد وتكون غير واثق من النتيجة، فمن الطبيعي أن تخاف؟ قلبك ينطلق بسرعة، وتقوم معدتك بألعاب بهلوانية، وتتعرق من أماكن لم تكن تعلم أنها موجودة. هذا أيضًا عندما يبدأ حديث النفس السلبي:

"لكن ماذا لو أخفقت؟".

"لكن ماذا لو بدوت بمظهر سيئ؟".

"لكن ماذا لو خذلت كل الناس؟".

تقريبًا في كل عبارة تبدأ بـ"لكن ماذا لو..." يحاول الخوف أن يشق طريقه في حياتك. لا يمكنك أن تؤجر له بوصة واحدة من عقلك، وإلا سيستحوذ على ملكيته وسيحول ذلك القصر الرائع إلى بيت مهجور مظلم، ومشوه، وخطر. يجب أن توقف هذا الخوف الذي يجري بحرية في حديث النفس على الفور بمجرد أن تتعرف عليه.

في اللغة الإنجليزية، هناك لفظة أوائلية acronym مشهورة للغاية عن الخوف. فهم يقولون إن كلمة FEAR "الخوف" مكونة من الحروف الأولى من الكلمات التالية:

False	زائفة
Experiences	تجارب
Appearing	تبدو
Real	حقيقية

أي أن الخوف هو "تجارب زائفة تبدو حقيقية".

هذا هو كل شيء. فكر في هذا: كم من الأشياء التي كنت تخشاها في حياتك صارت حقيقة؟ ليست كثيرة، هذا إن وجدت، صحيح؟ إن هذا تضييع للوقت والطاقة والمشاعر، بأن تقلق بشأن: "لكن ماذا لو...!".

بدلًا من ذلك، تدخل في الأمر واسأل نفسك هذه الأسئلة:

"ماذا لو كانت مخاوفي غير صحيحة؟".

"من قال إن هذا الخوف حقيقي؟".

"ماذا لو حدث أفضل سيناريو بدلًا من أسوأ مخاوفي؟".

إن الخوف يشّلنا. لقد قابلت امرأة شابة يشّلها الخوف لدرجة أنها تخاف من قيادة السيارة، والسباحة، واستخدام دورات المياه العامة والمصاعد. بسبب تخيل أسوأ السيناريوهات في عقلها، دفعت نفسها فعليًا إلى الدخول في نوبات هلع بشكل يومي.

لقد نشأت هذه السيدة في منزل حيث كانت والدتها دائمًا قلقة بشأن حدوث أشياء سيئة. مرات عديدة خلال السنوات، كانت أمها تقوم بإلغاء كل مشاريعهم العائلية بسبب الخوف الخالص الذي لا أساس له. عندما عملنا معًا، علمت أنها تحب والدتها كثيرًا. في داخلها، كانت تخشى أنها إذا لم تشارك أو تعيش جنون الارتياب مع والدتها، سيدل تصرفها هذا على أن والدتها معيبة. أما لو أظهرت نفس أنماط الخوف، ستشعر أن والدتها لم تكن مختلفة عنها. لذلك عاشت في واقع مصغر حيث لا تستطيع الذهاب إلى أي مكان دون أن تكون خائفة.

بمجرد أن بدأنا تعديل مخاوف "لكن ماذا لو..."، تبدل واقعها. لقد وضح لها أنه في كل مرة تراودها فكرة مخيفة، يجب عليها أن تتوقف وتسأل نفسها هذه الأسئلة الأربعة:

١. ما الذي سيحدث لو حدث ذلك؟
٢. ما الذي لن يحدث لو حدث ذلك؟
٣. ما الذي سيحدث لو لم يحدث هذا؟
٤. ما الذي لن يحدث لو لم يحدث هذا؟

إنه سحر! هذا النمط اللغو -العصبي التكراري يشوش على الخوف. عندما تأمر عقلك بأن يتوقف عن التوجس بشأن السيناريو الأسوأ وأن يعمل على إيجاد نتائج بديلة، فإنه يصبح مشتتًا. وفي الوقت الذي يبدأ عقلك في السؤال الرابع، لا يكون أمامه خيارات غير أن يفقد قبضته على الخوف.

أنا أستخدم تلك الصيغة في كل مرة أجد نفسي متجمدًا في سيناريو موعد غرامي. إذا كنت في نادٍ للرقص أو متجر كتب ورأيت امرأة شابة أريد التقرب منها، لكن عقلي يبعث المخاوف "لكن ماذا لو..."، أقوم بالتدخل على الفور وأخلط به ذلك النمط حتى لا أعلق في هذا الموقف. فقط بعدها أستطيع أن أهدأ وأكون نفسي. نحن نخاف جدًا أن نبدو بمظهر سيئ لدرجة أننا ننسى أن لا أحد ينظر إلينا. فالآخرون لا ينظرون سوى إلى من ينظر إليهم.

الخلاصة؟ إن مخاوف "لكن ماذا لو..." هي مضيعة للوقت. تسع مرات من أصل عشر، ما تخشاه ليس خطيرًا أو يمثل تهديدًا للحياة. في الواقع، هو على الأغلب ليس حقيقيًا.

التعامل مع "لكن" الأعذار

يمكن أن تتسلل "لكن" الأعذار إلى حديثك مع نفسك بشكل مكثف إذا لم تكن حريصًا. إنها قائمة على نقص المورد التخيلي الذي يدفعنا إلى الاعتقاد بأننا لا نقدر على فعل ما يجب فعله.

دائمًا ما نقر بـ"لكن" المرتبطة بالأعذار كواقع، وربما فعلًا نصدق أنها واقع. ولكنها في الحقيقة مجرد عذر نستخدمه لنبرر نقص الأنشطة أو المشاركة:

"لكن أنا لا أملك الوقت!".

"لكن أنا لا أملك المال!".

"لكن أنا لا أملك الطاقة!".

لماذا نحب "لكن" المرتبطة بالأعذار كثيرًا؟ لأنها تصرفنا عن فعل الأشياء التي لا نريد القيام بها. في البداية، يكون الاستسلام لـ "لكن" المرتبطة بالأعذار مريحًا جدًا. فالناس سيتركوننا لحالنا. ولكن في النهاية، رغم ذلك، لن نحبهم أن يتركونا لحالنا.

ها هو مثال. يسألك صديقك عشرات المرات: "هل تريد أن تذهب معي لصالة الألعاب الرياضية هذا الأسبوع؟".

فترد بلطف: "أحب ذلك لكن لا أملك النقود الكافية لأشترك في نادٍ للياقة البدنية".

سجلت انتصارًا جديدًا في لعبة "أستطيع الخروج من أي شيء"، هل هذا صحيح؟

خطأ!

تعود "لكن" المرتبطة بالأعذار لتطاردنا دائمًا. نحن نغفل الجمانزيوم، ونعطي المزيد من الوقت لتصفح قنوات التلفاز، ويعاني

جسمنا. نصبح أكثر تيبسًا وبعدًا عن المظهر المثالي، ونكتسب المزيد من الوزن. في نفس الوقت، نتألم لأنه لو كانت لدينا جينات أفضل، لكنا حظينا بالفعل على اللياقة والتناسق الجسدي.

أنا أعلم أن هذا لا يبدو جيدًا. لكننا نحتاج إلى سماعه. وأنا مذنب بالتمسك بـ"لكن" المرتبطة بالأعذار مثل أي شخص آخر. ليس الهدف أن تصبح مثاليًا - فعقولنا متخصصة في خلق الأعذار. الهدف الحقيقي هو أن تعرف عندما تكون عالقًا في حلقة من "لكن" المرتبطة بالأعذار وأن تفعل شيئًا لتخرج منها!

هذا هو السر: العذر في حد ذاته ليس السبب الحقيقي وراء تقاعسنا؛ هو مجرد غطاء لشيء لا نريد مواجهته. الحقيقة هي أن هناك سببًا آخر ربما لا نريد معرفته. يجعلنا لا نريد ذلك "الشيء" -الذهاب إلى الجيم، أو العودة إلى المدرسة، أو إيجاد وظيفة جديدة، أو أيًا ما كان- أن يصبح جزءًا من واقعنا الحالي. تقوم "لكن" المرتبطة بالأعذار بحجب مشاعرنا الحقيقية، التي يمكن أن تكون مثل:

"أكره القيام بالتمارين لأن هذا يشعرني أنني بدين".

"لا أريد العودة إلى المدرسة لأنها صعبة جدًا ولا أعتقد أنني قادر على ذلك".

"لست مهتمًا بالمواعدة لأنني لا أرغب في المجازفة بأن يتم التخلص مني".

هذه المشاعر الحقيقية ليست سهلة لنتعرف عليها، وغالبًا ما نخجل منها. نحن نختبئ خلف "لكن" المرتبطة بالأعذار حتى يتركنا الآخرون وشأننا. وهكذا يمكن للشخص أن ينتهي به الحال وحيدًا في الحياة.

"حسنًا يا شون، فهمت! كيف يمكنني التخلص من "لكن" المرتبطة بالأعذار؟".

هذا ما أفعله:

١. أصبح صادقًا مع نفسي بنسبة ١٠٠ بالمائة. أكشف الأشياء التي لا أريد سماعها، أو رؤيتها، أو الشعور بها حتى لو جعلني هذا غير مرتاح في تلك اللحظة.
٢. أتصور سلوكي الحالي في المستقبل. ماذا سيحدث لو لم أتغير الآن؟ أو الأسبوع المقبل، أو الشهر المقبل، أو السنة المقبلة، أو في عشر سنوات؟ ليست الإجابة دائمًا حماسية وغامضة، لكنها دائمًا محفِّزة!

كن صريحًا مع نفسك وغيِّر سلوكك.

التعامل مع "لكن" انعدام الثقة

تتجه "لكن" المرتبطة بانعدام الثقة مباشرة إلى اعتزازنا بأنفسنا. يختبئ انعدام الثقة هذا بداخلك، ويكون مستعدًا ومنتظرًا ليرهقك. في الواقع، عندما تعتقد أن أمورك جيدة، يمكنه أن يقفز فجأة ويسحبك إلى الأسفل:

"لكن أنا لست جذابًا بما يكفي".
"لكن أنا لست ذكيًا بما يكفي".
"لكن أنا لست موهوبًا بما يكفي."

عندما نقنع أنفسنا بكذبة إننا لسنا "كفاية" أو أن بنا عيب أو نقص، فإننا بذلك نعترض طريق كل آمالنا وأحلامنا. هذا النوع من حديث الذات يهزمنا قبل أن نبدأ، ويجعله من المستحيل فعليًا أن ننظر إلى المرآة ونرى الإنسان الكامل الواقف أمامها فعلًا.

أيضًا يجعل من المستحيل أن يساعدنا أصدقاؤنا. لقد انفصلت ذات مرة عن صديقتي لأن "لكن" المتعلقة بانعدام الثقة كانت تُغرقها. كان الأمر أشبه بالمشي على الرمال المتحركة. وبغض النظر عن كل ما كنت أفعله لمساعدتها على الخروج من حلقة حديث النفس الهدّام، كانت تنزلق أكثر عمقًا في جحيمها الشخصي.

إنه درس جيد لي! هذا هو الشيء المثير في "لكن": لا يستطيع أحد أن يخلصنا منها إلا أنفسنا. يمكنك أن تلقي بحبل للناس ولكن إذا رفضوا التمسك به وجذبه، لا تستطيع إنقاذهم. في نهاية المطاف، إنه خيارهم. للأسف، كلما بقيت مدة أطول مع هذه الفتاة، سحبتني للأسفل معها.

من أين يأتي انعدام الثقة، كيف يتشكل، وكيف نتخلص منه؟ حتى نستطيع إجابة هذه الأسئلة، نحتاج أولًا لأن نفهم كيف تعمل معتقداتنا.

كيف تعمل معتقداتنا

الفكرة ليس لها تأثير كبير عليك، ولكن المعتقد يسيطر عليك تمامًا. والفرق الوحيد بينهما هو أن المعتقد هو فكرة أقنعت نفسك أنها حقيقية. بعبارة أخرى...

المعتقد هو مجرد فكرة *جعلتها أنت* حقيقة.

تشير الدراسات إلى أنه لدينا أكثر من أربعين ألف فكرة في اليوم. (أشعر بالأسى على الشخص الذي كان عليه إحصاء كل واحدة!) معظم أفكارنا تكون عديمة الأهمية تمامًا. رغم ذلك،

يمكن لحفنة من الأفكار أن تكون جبارة. هذه هي الأفكار التي نعتبرها "حقيقة"، والتي تصبح معتقداتنا. المعتقد يقوم بوظيفة واحدة: أن يجمع أدلة على وجوده. بمجرد أن يقرر عقلنا "نعم، هذا صحيح" سيخرج عقلنا إلى العالم ويبحث عن أدلة ليدعم المعتقد -حتى إذا كان علي عقلنا أن يمحو، أو يُشّوه، أو يعمم، أو حتى يزيف كل جزء من الأدلة التي يجمعها ليثبت وجود المعتقد.

أكبر كذبة على الإطلاق

أنا متأكد أنك سمعت عبارة "نحن نصدق ما نراه". حسنًا، لديَّ بعض الأخبار السيئة. لقد كذبوا عليك. رؤية الشيء لا تعني بالضرورة تصديقه. لكن العكس صحيح: نحن نرى ما نصدقه. أيًا كان ما تؤمن به بخصوص شيء ما، سيقوم عقلك بتعديل حواسك الخمس كي تختبر هذا الشيء على أنه واقعي وحقيقي.

هناك مثال حي رأيته من خلال عملي في إلقاء الأحاديث والعلاج النفساني. لقد عملت مع شابات فائقات الجمال يمكنهن بسهولة أن يصبحن عارضات أزياء، لكنهن يشعرن بأنهن قبيحات. كيف يكون هذا ممكنًا؟ ألا ينظرن في المرآة؟ لكن إذا تذكرت عبارة "نحن نرى ما نصدقه"، يتضح كل شيء. إذا صدقنا أننا غير جذابين، سيعمل عقلنا طوال الوقت -في كل لحظة- ليتأكد أن كل المجاملات التي نتلقاها حول مظهرنا يتم تشويهها أو محوها بمجرد أن تدخل في إدراكنا. وهكذا يمكن ألا نسمع المجاملة أصلًا، أو نرفضها فورًا على إنها إطراء لإرغامنا على فعل شيء ما.

كيف تتأصل المعتقدات داخل عقلنا

هذا مشهد لكيفية عمل المعتقد.

تخيل بذرة شجرة البلوط.

الفكرة مثل بذرة شجرة البلوط هذه. بمفردها، تكون جسمًا صلبًا وصغيرًا لا يقوى على فعل شيء. لو أبقيتها في علبة معدنية، لن تنمو أبدًا. لكن إذا زرعتها في تربة ومنحتها الكمية المناسبة من الضوء، والمغذيات، والمياه، سوف تنبت جذورًا وتنمو لتصبح شجرة ضخمة. ولكي تتحول الفكرة إلى معتقد، يجب أن تغذيها بالدليل الذي يثبت وجودها. مع كل دليل، تنبت جذرًا، ويقوى أساسها. عاجلًا، تصبح هذه الفكرة -سواء أكانت صحيحة أم خاطئة- معتقدًا قويًا مزروعًا في عقلك، ينمو أكثر قوة كل يوم.

المعتقدات ليست بطبيعتها صحيحة أو خاطئة. هي فقط مجرد "مرسال" لما نريد جلبه إلى واقعنا. إذا أخبرنا معتقدنا أننا نتمتع بالوسامة، على سبيل المثال، فإنه سيجمع كل ما يستطيع من دلائل ليقنعنا أننا وسيمون. هذا يمنح القوة! لكن لسوء الحظ، سيفعل نفس الشيء مع المعتقدات السلبية، مثل معتقد أننا لسنا جذابين.

إن نوعية معتقداتك وحديث النفس الذي يدعم تلك المعتقدات يحدد نوعية مشاعرك. إذا قضيت وقتك في إثبات أنك دميم، وغبي، فليس من المفترض أن تكون ثريًا، ومتخلفًا، أعدك بأن حالتك العاطفية ستكون محبطة وغاضبة، وكل حديث النفس السلبي سيخلق حالة مزاجية مزعجة. ولمواجهة الألم العاطفي الذي يسببه

ذلك، يتجه الكثير إلى المسكنات الفورية مثل: الإفراط في الطعام، أو غيره. لكن لا تشعرنا أي من تلك المسكنات بالرضا الدائم. فالإشباع الدائم يأتي من النمو والإسهام. إنه فقط عندما نعمل على تحسين أنفسنا والإسهام بمصادرنا (الوقت، والمال، والطاقة) مع مجهودات الآخرين أو الكوكب فإننا ننعم بالإشباع الدائم.

تخلص من لكن الآن!

اصنع جردًا شخصيًا لـ "تتخلّص من لكن الآن"

إن المعتقدات لها قوة جبارة لدرجة أنها تحدد كل شيء من أول عاداتنا اليومية إلى الأهداف طويلة الأمد. لماذا لا تكتشف الآن ماذا تعتقد بشأن نفسك، وجسمك، ووظيفتك، وعلاقتك، ومستقبلك؟ أخرج دفتر "تخلص من لكن الآن" وأكمل الجمل التالية - بالتفصيل - بما يخطر على بالك، مهما بدا جميلًا أو سيئًا.

- الرجال ________ .
- النساء ________ .
- جسدي ________ .
- مهنتي ________ .
- مستقبلي يبدو ________ .
- شريكي ________ .
- أنا جيد في ________ .

- أنا سيئ في ______ .
- يظن الناس أنني ______ .
- عندما أتعرض لضغوط، أنا ______ .
- العالم ______ .
- ما أحبه في الناس هو ______ .
- ما أكرهه في الناس هو ______ .
- قلبي ______ .
- زواجي ______ .
- الحب ______ .
- التمرين ______ .
- العمل ______ .
- الحياة ______ .

أشياء مثيرة للاهتمام، أليس كذلك؟ إن تدوين ما في قلوبنا ورءوسنا يكون أحيانًا مذهلًا عندما نقرأه. في المرة الأولى التي قمت فيها بهذه المهمة، صُدمت عند اكتشاف معتقداتي. من حسن الحظ، تستطيع تغيير معتقداتك!

لا يمكنك تغيير ما تجعله، ولذلك فهذا التمرين مفيد جدًا. في بعض الأحيان، يكون التعرف على المعتقد كافيًا لإطلاق سراحه. إذا لم يعجبك معتقد محدد اكتشفته في هذا الجرد، اكتب ما تريد اعتقاده. بمجرد أن تصف المعتقد الجديد بالتفصيل، ستجده داخل عقلك. بعدها ستبدأ في إيجاد الدلائل في حياتك لدعم هذا المعتقد.



هل بدأت ترى القيمة في كل كلمة تختارها لتقولها لنفسك؟ أنا أتمنى ذلك! إن حديثك مع نفسك يرسم الخريطة التي توجه حياتك. السؤال هو، ما الطريق الذي ترسمه؟

نحن نعتقد دائمًا أنه يجب علينا أن "نجد" أنفسنا في الحياة. لكننا لا يجب أن نبحث في العالم لنجد أنفسنا. نحن نصنع أنفسنا في كل لحظة، ونفعل ذلك من خلال لغتنا، وما نقوله لأنفسنا بشكل منتظم.

يجب أن تتعامل مع نفسك كأروع إنسان على وجه الكوكب وليس كأي شيء أقل من ذلك. هل يبدو غريبًا أن تتكلم بمودة مع نفسك؟ جرب ذلك على أية حال. أنا أعدك، ستصبح حياتك مدهشة عندما تفعل ذلك. كيف عرفت؟ لأنني تعهدت منذ سنوات بأن أتحدث إلى نفسي دائمًا بحب واحترام، وأنا واحد من أكثر الناس الذين يمكن أن تقابلهم سعادة واطمئنان. كما ترى، عندما تمزج حديث النفس المحترم مع الثقة (سنتحدث عن ذلك في الدرس القادم)، سيبدأ الناس أن يحبوك ويحترموك لدرجة لم تتخيل أنها ممكنة.

هذا صحيح! ليس فقط كيف تتحدث مع نفسك في الداخل هو ما يؤخذ في الاعتبار. تظهر ثقتك أيضًا خارجيًا، في طريقة تعاملك مع نفسك. في الواقع، إذا قدمت نفسك بثقة -بغض النظر عن شعورك الداخلي- سوف تنجح في إقناع الآخرين؛ في نهاية المطاف، ستنجح في إقناع أهم الأشخاص: نفسك.

كيف تخلّص بوبي من "لكن"

"كنت سأمضي في حياتي،
لكن سائقًا مخمورًا قتل زوجتي".

إن الكلمات التي تستخدمها لتعطي معني لتجاربك لها أثر عميق: إنها تحدد بصدق إذا كنت قد تخلّصت من لكن أم لا. على الأرجح لا يستطيع أحد أن يفهم هذا أفضل من صديقي بوبي. إنه شخص لا يقول أي كلمات سيئة عن أي شيء أو أي شخص. في كل مرة نخرج معًا، يبتسم ابتسامة كبيرة، ويروي قصصًا عن التفاؤل. ويُظهر الامتنان. عندما أكون معه، لا أستطيع أن أفعل شيئًا غير أن أكون ممتنًا أيضًا. ربما لا يبدو هذا مؤثرًا -شاب مهذب يمنح الناس شعورًا جيدًا- لكن أنا متأكد أن كلامي سيكون مؤثرًا بعد أن تقرأ ما مر به منذ سنوات، قبل أن نصبح أصدقاء بوقت طويل.

عام ١٩٨٥، ظن بوبي بيتروشيلي أنه يملك كل شيء: وظيفة عظيمة؛ حيث كان يعمل مدربًا رياضيًا في مدرسة تكساس الثانوية، وزواجه من "آفا" -حب حياته- منذ عامين ونصف. في تلك الليلة، عاد إلى المنزل في العاشرة والنصف مساءً، وأكل صحنًا كبيرًا من مكرونة الريجاتوني -أحد الأشياء التي يعشقها. جلس هو وزوجته آفا على الأريكة كما كانوا يفعلان دائمًا، وتحدثا بهدوء عن يومهما وعن اقتراب إجازات الأعياد. وعندما ذهبا إلى النوم في تلك الليلة، كانا في منتهى السعادة.

الشيء التالي الذي رآه بوبي، أنه كان ينظر إلى الأضواء الأمامية لشاحنة صغيرة. نزل رجل من الشاحنة وسأله: "هل هناك أحد آخر في المنزل؟". نظر بوبي حوله. لقد اختفى فراشه. وآفا أيضًا قد اختفت. امتلأت الغرفة برائحة القطران والكاوتشوك المحترق.

كان سائق الشاحنة التي تبلغ حمولتها ثلاثة أرباع طن يشرب في تلك الليلة. في الواقع، كان مخمورًا -كانت نسبة الكحول في دمه ٠،١٩ أي ضعف النسبة المسموح بها قانونيًا تقريبًا. كان يقود مسرعًا بسرعة ٧٠ ميلًا في الساعة عبر حقل عشبي، ثم ارتفع لمسافة ٣١٣ قدمًا -أطول من ملعب كرة القدم- وحطم مباشرة جدار منزل بوبي. عندما اصطدمت الشاحنة بكتلة الأساس الخرسانية، طارت في الجو للحظة، ثم سقطت فوق بوبي وآفا وهما نائمان. استقرت الشاحنة فوق بوبي تمامًا، داهسة إياه بالكامل. الإطارات، التي كانت لا تزال تدور، أحرقت الكاوتشوك الساخن في رجله، وظهره، وبطنه. واستمرت الشاحنة في السير، وألقته فوق غطاء المحرك وحملته خارج غرفة النوم لمسافة خمسة وعشرين قدمًا داخل المنزل حتى وصل إلى غرفة العشاء، حيث حطم وجهه النافذة.

بينما كان بوبي راكبًا على غطاء المحرك، كانت آفا تحتها، ملفوفة داخل الملاءات والمرتبة. بينما كانت الشاحنة تدور داخل المنزل، كانت تجر آفا معها. لاحقًا، علم بوبي أنه عندما هبطت فوقها الشاحنة، طردت الهواء خارج جسمها. في نفس الوقت، التفت الملاءات والمرتبة حول وجهها وجسمها بإحكام فلم تستطع التنفس على الإطلاق. لقد ماتت نتيجة للاختناق، وهي ملفوفة في ملاءة

فراشهما. لقد استغرق الأمر ثلاثين دقيقة لإخراج جسدها من تحت الأنقاض. عندما وجدوها، لم تكن مصابة بأي خدش أو كسور.

من البداية إلى النهاية، استغرقت الحادثة عشر ثوان. تحطمت كل آمال بوبي وأحلامه بالزواج السعيد والمستقبل مع آفا. كل ما كان يستطيع التفكير فيه هو العشر الثواني. عشر ثوان يمكنها تغيير حياة للأبد. كانت الأشهر التالية في منتهى الصعوبة. كلما خلع قميصه، كان يرى آثار الإطارات على جسده. لقد فعل مثلما يفعل أي شخص للحفاظ على صحته العقلية: دخل في حالة إنكار وصدمة. كان بوبي متبلد المشاعر، رافضًا أن يقبل الواقع ويعترف بأن المأساة قد حدثت. في نهاية الأمر، تلاشت الصدمة، وشعر بآلامه مباشرة. كان يلتف بالألم، لفترة، ويقول لنفسه مبررًا: "كنت لأتخلى عن هذا الألم، لكن هذا سيكون إهانة لآفا". وللأسف، كلما استسلم لـ"لكن"، زاد ضعفه. في النهاية -وهو لا يزال في غاية الحزن واليأس- فهم أن التمسك بالحزن والغضب لن يداوي جروحه. ربما التمسك بذكراها يعني في الواقع التخلي عنها.

لم يعد يتحدث مع نفسه عن إهانة آفا بل بدأ يتحدث عن الوفاء لها. بالنسبة لبوبي، كان هذا يعني التحدث عن شعوره بدلًا من التحجج بـ"لكن" وعدم التحدث على الإطلاق. بدأ يفتح قلبه ويتحدث مع أسرته وأصدقائه عن مشاعره الحقيقية، وارتباكه وآلامه. لم يعد يخشى البكاء إذا شعر أنه في حاجة لذلك. هذا التحرر سمح له بأن يواصل حياته -بطريقة لم يكن يتوقعها.

اكتشف بوبي أن التحدث بإيجابية يعطيه القوة لدرجة أنه بدأ يرغب في مشاركة قصته مع أشخاص خارج دائرة معارفه. لذلك

تطوع بوبي لجمعيات الشباب مثل؛ طلاب ضد القيادة تحت تأثير الخمور، ورابطة الرياضيين الشبان، التي ساندها في سانتافيه. كلما شارك أكثر، شعر بداخله أنه بقي على قيد الحياة لهذا الغرض؛ ليستطيع أن يشارك في توعية الشباب بمخاطر الإفراط في الشراب والقيادة. الآن بدأ شفاءه عن جد. فبدلًا من التركيز على الآثار التي تركها الحادث على جسده، بدأ يتمرن ثانية، ويعود إلى لياقته ويشعر بمزيد من الثقة.

رغم ذلك، بقي شيء واحد. كان على بوبي مسامحة الرجل الذي تسبب في هذه المأساة. إن مسامحة ذلك الرجل لا تعني أنه يخلصه من ورطته ولا تعني أن قتل آفا لم يسبب مشكلة. ولم يعن ذلك أن الرجل ليس عليه أن يدفع ثمن فعلته. ولكن بوبي علم أنه يجب أن يسامح ذلك الرجل ليتحرر من الكره والمرارة اللذين قد يستعبداه لبقية حياته. عندما قال بوبي: "أنا أسامحك" للرجل الذي قاد شاحنة ودهس بها حياة بوبي المثالية، شعر بأن حملًا ثقيلًا قد انزاح من على عاتقه. كان آخر شعور بالغضب لديه، يذهب بعيدًا، لقد بدأ يشفى تمامًا.

في عام ١٩٨٦، أدرك بوبي أن البداية الجديدة تعني مغادرة تكساس والعودة إلى موطنه: نيويورك. لم يكن يعلم ما ينتظره، ولكنه كان مطمئنًا للقيام بهذه الخطوة. وسريعًا وجد وظيفة في التدريس والتدريب. طلبت منه المدرسة أن يشارك بقصته في إحدى الجمعيات. منذ وقتها، اعتاد بوبي على التحدث في مئات الجمعيات كل عام. لقد رآه أكثر من مليون شخص وهو يروي قصة حياته.

سألت بوبي، ذات مرة: "هل خشيت من أنك لن تجد الحب مرة أخرى؟".

"في الحقيقة، يا شون، لقد كانت تطاردني فكرة أنني لن أستطيع أن أجد الحب ثانية. مع ذلك، قابلت امرأة جميلة في أحد الأيام". كانت رياضية مثل بوبي. بعدها بثلاث سنوات، في ٦ مايو ١٩٨٩، تزوجا وأنجبا طفلين.

يعد بوبي اليوم واحدًا من أكثر المتحدثين المطلوبين في الولايات المتحدة. لقد ألّف العديد من الكتب بما في ذلك سيرته الذاتية، *١٠ ثوان*. بخلاف رسالته عن مخاطر الإفراط في الشراب والقيادة، يشعر بوبي أن أهم رسالة يريد مشاركتها هي: "إن كل قرار نأخذه لديه القدرة ليؤثر علينا وأيضًا على حياة الآخرين". اختر بحكمة.



أنا أعرف أن وضع صديقي بوبي كان مروعًا، كان أسوأ من أي تجربة قد يمر بها أي إنسان. رغم ذلك، قررت أن أشارك هذه القصة معكم لأنني أردت أن تروا القوة الهائلة -الإيجابية والسلبية- التي تملكها الكلمات التي نقولها لأنفسنا. حتى في أسوأ الظروف، مثلما كان هذا، يمكنك المضي قدمًا.

عندما تشعر أن العالم ينهار من حولك، يجب أن تكون الصديق المقرب لنفسك. أعط أفضل النصائح لنفسك! اختر كلماتك بحكمة: سوف تتكرر في ذهنك لسنوات بلا توقف.

لم يفكر بوبي فقط في الكلمات التي يقولها لنفسه ولكنه فكر أيضًا في الرسائل التي يوصلها لنفسه في كل فرصة. لقد أخبرني

بوبي مرة: "شون، السبب الوحيد الذي جعلني قادرًا على مواصلة الحياة وإعادة بنائها بعد الحادثة - هو أنني غمرت نفسي في أفكار، وكلمات، ومعتقدات بناءة". كان يقرأ مقاطع ملهمة من الكتاب المقدس، ويشاهد أفلامًا ظريفة، وكان يلتهم كتب تطوير الذات. لقد أسهم كل ذلك في تحرير بوبي من الظلام.

خلال سنوات سفري في العالم، سمعت مئات القصص المؤثرة. ولقد احتضنت أشخاصًا غرباء تمامًا وهم يبكون على ذراعي. ودائمًا أهمس في أذنهم نفس الشيء: "ابحث عن الهبة في آلامك".

إذا بحثت عن تلك الهبة، صدقني، ستجدها. إذا لم تبحث، سيكون من السهل أن تصبح عبدًا لشقائك. كان يمكن لبوبي أن يقع ضحية لكونه ضحية. من كان سيعارضه إذا قال: "كنت لأتعرف على نساء أخريات، لكن توأم روحي الوحيدة تم اقتلاعها من حياتي"، أو "كنت لأواصل حياتي، لكن جسمي مشوه بالندوب التي تذكرني بأسوأ أيام حياتي".

إن استسلامنا لـ"لكن" يجعلنا في عزلة عن العالم، ويُشعرنا بأنَّ لا أحد يستطيع أن يفهمنا، فما بالك بمساعدتنا. إن كلمة "لكن" التي نستسلم لها بعد المآسي هي واحدة من أخطر الكلمات؛ لأن الأشخاص الذين يحبوننا يشعرون بالعجز عن مساعدتنا. إنهم قد لا يفهموا ما نمر به، لذلك يتركوننا لننغمس في آلامنا.

حسنًا، أنا أرفض أن أكون واحدًا من الأشخاص الذين يخشون الاقتراب منك! أنا هنا لأنفض الشقاء عن روحك. هناك الكثير لتقدمه لك الحياة أكثر مما مررت به. الآن هو الوقت المناسب لتضرب بأفكارك ومعتقداتك السلبية عرض الحائط.

الدرس ٣

أتقن الثقة الجسدية

تلعب الطريقة التي تتحرك وتتحدث بها، ومظهرك، وطريقة تعاملك مع نفسك دورًا حاسمًا ليس فقط في تحديد كيف يراك الآخرون، لكن أيضًا في بناء إحساسك بالثقة والكبرياء. لقد شهدت مثالًا على هذا وأنا في عمر صغير، عندما قابلت أكثر شخص واثق رأيته في حياتي.

عندما دخل هذا الرجل إلى الغرفة، اتسعت عيناي. كان حضوره طاغيًا. لم يضايقني أن طوله كان ستة أقدام وسبع بوصات وكان عرضه مثل الثلاجة. تحدث إليّ، ولكنني لم أستطع أن أركز فيما قاله. لم يبد هذا حقيقيًا. كنت خائفًا قليلًا، وممتلئًا بالبهجة في نفس الوقت. إنها مرات قليلة في الحياة عندما تقف وجهًا لوجه (أو في هذه الحالة، وجهًا لركبة) أمام بطل طفولتك...لكنني متعجل ولم أرو لكم الحكاية من بدايتها. اسمحوا لي أن أعيد شريط حياتي وأخبركم كيف كان لقائي الأول مع توني روبينز.

أمنية الطفولة تتحقق

عندما كنت في الجامعة، كان أصدقائي ينشغلون بصرف النقود على شراء البيتزا، والمشروبات، وأقساط السيارات. ولكن لم أكن مثلهم. لقد ادخرت نقودي واشتريت بها أحدث شرائط عن تطوير الذات لـ"أنتوني روبينز". لقد بدأ ولعي بملك تطوير الذات عندما كنت طفلاً. وعن طريق الرحلات الجوية التي كنت أقوم بها مع أسرتي، طوّرت علاقتي مع كتالوج الهدايا الذي كان مدسوسًا في جيب ظهر المقعد أمامي. ما أثارني حقًا هو إعلان عن ألبوم صوتي لرجل يدعى أنتوني روبينز. قفزت في وجهي عبارات مثل "عش بشغف"، و"أيقظ قواك الخفية"، و"القوة الشخصية".

لقد حفزتني نسخة الدعاية وحدها. لقد وضع ادعاءات جريئة: "يمكنك أن تحصل على كل ما تريده في الحياة!"، و"يمكنك أن تتحكم في مسار حياتك!" كان تفاؤله مفقدًا للصواب. عندما كبرت، كنت أتابع إعلاناته المتأخرة على التلفاز. وقد علمت أنني بطريقة ما، سأقابله وسأصبح صديقًا لهذا العملاق في مساعدة الذات. ثم - في أواخر يونيو ١٩٩٦ - عندما كنت محافظ بويز ستيت في إلينوي، حظيت بالفرصة.

ذلك العام، تحقق حلم فتى مراهق، فقد جائتني الفرصة لأخاطب مئات الفتيات في جيرلز ستيت ذلك العام. لقد ألقيت مئات الخطب أمام آلاف الأشخاص خلال عملي كمتحدث. القليل منها تفوقت على تلك المرة. لقد أشعت جوًا من البهجة وسط الحضور.

كانت تلك الفتيات المراهقات (ما يقرب من ألف فتاة) محبوسات بعيدًا عن الأولاد. كنت أنا أول شاب يتواصلن معه منذ وقت طويل على ما يبدو. لمدة خمس عشرة دقيقة وسبع وثلاثين ثانية، كنت لهم مثل إلفيس.

بعد خطابي، اقتربت مني فتاة اسمها "جانين". أصبحنا أصدقاء سريعًا. وبعد أسبوع، دعتني لأحضر معها مسابقة ملكة جمال إلينوي. كانت تريد مساندة صديقتها، التي كانت متنافسة في المسابقة. شعرنا ببعض الملل خلال المسابقة؛ لذا تسللنا من الباب الخلفي وذهبنا إلى الردهة. بينما كنا نتجول في الردهة، اقترب منا رجل في منتصف الأربعينيات.

قال: "اسمي جون". كان مهتمًا بمعرفة طبيعة إعاقتي والتحديات التي كانت تواجهني بسببها. تصورت أنه شخص ودود لديه حب استطلاع لمعرفة وضعي الجسدي. لقد قابلت عشرات من الناس مثله. في تلك اللحظة، كنت منزعجًا بسبب المقاطعة، فقد كنت مشغولًا بمغازلة جانين.

ثم أخبرني أنه متطوع منتظم في مؤسسة Make-A-Wish. وأخبرني أنه سيتم إدراج اسمي على القائمة لأتمنى أمنية بسبب إعاقتي الدائمة. قلت له طبعًا بالتأكيد. ولِمَ لا؟ في النهاية غادر، وعدت أنا وجانين إلى المرح.

لم ينس جون وعده. على الرغم من أنه استغرق أكثر من عامين لترتيبه (غالبًا بسبب جدول مواعيدي أنا وتوني المزدحم)، تحققت

آمنيتي. سافرت إلى أورلاندو، فلوريدا، لمقابلة توني روبينز وجهًا لوجه بعد أحد الأحداث المباشرة.

هدايا توني روبينز

عندما دخل من الباب، ملأ حضوره الغرفة. لقد قابلت شخصًا واحدًا آخر في هذا الكوكب يستطيع أن يأسر الحضور بشخصيته الهائلة، وهو الرئيس كلينتون.

قال توني، وكان صوته عميقًا: "أنا سعيد بمقابلتك يا شون".

"إنه شرف لي، يا سيد روبينز".

"ناديني بتوني".

"حسنًا، يا سيد توني". قلتها مداعبًا.

رأى توني وجهي وهو مغطى بحب الشباب؛ كنت جالسًا في وضع غير مريح على الكرسي المتحرك (نتيجة لألم ظهري)؛ وعرفت أن شكلي يبدو عليه الإرهاق. كان يبدو على صوته أنه مهتم بصحتي. قال لي: "لا أعتقد أنه يجب عليك أن تعيش في هذا الألم. إذا كنت مهتمًا، أريد أن أعرفك على شخص استطاع أن يحسن صحتي وعافيتي بشكل كبير من خلال تغيير الأنظمة الغذائية".

طبعًا، لِمَ لا؟

لكن كان لدي الكثير من الأسئلة، ولم أكن أعلم هل سأحظى

بهذه الفرصة مجددًا - أو ما حجم الفرصة الموجودة الآن. تصورت أن أمامي على الأرجح خمس عشرة دقيقة أخرى كحد أقصى. لذا فكرت سريعًا. طلبت منه أن يخلع ساعته، ويضعها على المنضدة، وأن يستمر في التحدث معي قليلًا. ابتسم ثم التزم طواعية بما طلبته. حتى هذا اليوم، يحكي بفخر كيف اعتقد أن هذه شجاعة من طفل صغير بأن يطلب ذلك من رجل يبلغ حجمه أربعة أضعاف حجم الطفل وأكبر منه بأكثر من عشرين عامًا.

بعد بضعة أسابيع، سافرت إلى ولاية يوتا، لمقابلة المستشار الصحي لتوني، د. روبرت يونج. ساعدني دكتور يونج في تسكين آلام ظهري، وإزالة حب الشباب، وتقوية عظامي.

على الرغم من أن التغير في صحتي لم "يعالج" حالتي الجسدية، يمكنني القول بسعادة إنني لم أكسر أي عظمة منذ أن قابلت توني منذ ما يزيد على عشر سنوات. هذا مدهش تمامًا، مع الأخذ في الاعتبار أنني لم أتلق علاجًا لكثافة العظام - ولا أي علاج، لذلك الأمر.

أحدثت حالتي الصحية الجديدة تحولات في عدة مجالات أخرى في حياتي، وسمحت لي أن أستفيد أقصى استفادة من شيء آخر عرفني توني عليه. لم يعرفني توني على شخص ولكن عرّفني على طريقة جديدة للوجود أمدتني بالقوة للمُضي في هذا الكوكب بجرأة وبهدف عظيم: مفهوم الثقة الجسدية. سيكون لي الشرف أن أعرفك على ثقتك الجسدية، حالًا.

تخلّص من لكن الآن!

تشكيل الثقة الجسدية

عندما عملت مع توني روبينز، وبيل كلينتون، كنت ألاحظ أن كل ما يقومان به يحمل نفس الرسالة: "أنا أحمل القوة". كانت الثقة الجسدية تشع منهما. كنت أريد الاستحواذ على ما يملكانه. لذا حاولت أن أجعل نفسي مثلهم.

أريدك الآن أن تجد نموذجًا يتمتع بالثقة لتحتذي به، يمكن أن يكون شخصًا تعرفه، أو شخصًا تشاهده في فيلم أو على التلفاز. انتبه إلى الآتي:

١. الطريقة التي يتحرك بها.
٢. الطريقة التي يقف بها.
٣. الطريقة التي يجلس بها.
٤. الطريقة التي يتحدث بها.

راقب كل التفاصيل المتعلقة بلغة جسد هذا النموذج - كيف يتحرك ويحتوي نفسه خلال هذه الأنشطة. يمكنك أن تدون ملاحظات. الآن اغلق عينيك وتخيل نفسك وأنت تتحرك بنفس الطريقة. ستشعر على الفور بإحساس جديد للقوة يسري في جسدك، وقد يتغير وضعك ليلائم الصورة التي في ذهنك.

استمر في التدريب. تذكَّر: لا يتعلق هذا بالتقليد، مثل الببغاء، بدون فهم. إنه يتعلق بالسماح لنفسك باتباع نموذج

- مثلما تحاول ضرب كرة الجولف بنفس طريقة تايجر وود لتحترف لعب الجولف. إن هدفك هو أن تجعل طريقة الحركة المليئة بالثقة تندمج مع طريقة جسمك.

التواصل بين العقل والجسم

الثقة الجسدية هي التعبير الخارجي عن ثقتنا الداخلية. بكلمات أبسط، هي كيف تبدو الثقة.

فكر في الشخص الأكثر ثقة الذي تعرفه. فكر في أول مرة قابلته. كم استغرقت من الوقت لتعرف أن هذا الشخص واثق من نفسه؟ أتوقع أن الأمر لم يستغرق إلا ثواني قليلة. غالبًا استغرق جزءًا من الثانية. الآن فكر في الشخص الأكثر انعدامًا للثقة وخوفًا الذي قابلته. كم استغرقت لتعرف أنه معدوم الثقة؟ أعتقد أنها نفس المدة. كل ما كان عليك فعله هو إلقاء نظرة واحدة وبعدها تعرف.

كيف يمكن أن نميز الشخص الذي يتمتع بالثقة عبر الغرفة؟ لأننا، بدرجة كبيرة، نلبس ثقتنا من الخارج.

فكر في هذا: عندما تشعر بالإحباط، في أي اتجاه تُشير رأسك تلقائيًا؟ هذا صحيح، إلى الأسفل. عندما تكون خائفًا، هل تأخذ

أنفاسًا عميقة أم سطحية؟ نعم، سطحية. هل تسعد عندما تبتسم، أم السعادة هي التي تجعلك تبتسم؟ أمممم...

قد يبدو أن العقل والجسم كيانان منفصلان. في الواقع، رغم ذلك، هما كيان واحد. عندما يحدث لك شيء على المستوى النفسي، تتعرض لرد فعل فيسيولوجي فوري. وبالعكس، عندما يتعرض الجسم لأي تنبيه، تشعر على الفور برد فعل ذهني ووجداني.

هل شعرت يومًا بالقلق من شيء لدرجة أشعرتك بالغثيان؟ هذا ممكن لأن كل جسمك (ليس فقط العقل) هو آلة من التفكير والمشاعر. أظهرت الأبحاث أن أدق الأجزاء في جسمك (الخلايا، والجزيئات، والذرات، وجزيئات الكوارك) تعمل معًا في اتصال مستمر.

بالتحديد، جهازانا العصبي والهضمي مرتبطان ببعضهما لدرجة أن معظم الباحثين يشيرون إليهما كوحدة واحدة: محور الدماغ -القناة الهضمية. تحتوي أمعاؤك على نفس عدد الخلايا العصبية الموجودة في النخاع الشوكي. العلاقة بين الدماغ والجهاز الهضمي تشبه طريقًا مزدحمًا ذا اتجاهين. يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز مواد كيميائية (أسيتيل كولين وأدرينالين) تخبر المعدة متى تفرز الأحماض، ومتى تضطرب، ومتى ترتاح، يستجب الجهاز الهضمي بإرسال رسائل كهربائية إلى الدماغ، تخلق الإحساس بالجوع، أو الشبع، أو الألم، أو الغثيان، أو عدم الراحة،و ربما تكون تلك المشاعر مثل الحزن والفرح.

محور الدماغ-القناة الهضمية

وفقًا لـ "إيميران ماير"، المتخصص في الجهاز الهضمي، ورئيس المركز التعاوني لأبحاث العقل- الجسم في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، تؤثر القناة الهضمية في تغيير حالتنا المزاجية. والمهم بصفة خاصة، طبقًا لدكتور ماير، هو العصب المجهول، وهو في الأساس عبارة عن كابل كهربائي طويل يمر بين الدماغ والجهاز الهضمي.

"لقد اعتقد الأطباء أن الوظيفة الأساسية لهذا العصب هي التحكم في إنتاج الحمض داخل المعدة"، يقول الطبيب: "لكن ٩٥ في المائة من الألياف تذهب للاتجاه الآخر - من القناة الهضمية إلى الدماغ". [١]

لا أحد يعلم بالتحديد ما الرسائل التي تمر عبر هذا الكابل، لكن اكتشف العلماء أن تحفيز هذا العصب بترددات مختلفة قد يسبب القلق أو يسبب إحساسًا شديدًا بالسعادة. ربما مصطلح "الشعور الداخلي". ليس مجرد تعبير جمالي.

إذن ما علاقة محور الدماغ-القناة الهضمية بالثقة الجسدية؟ إن وجود هذا الطريق هو دليل على أن أجسامنا لها تأثير مباشر على عقولنا. لذلك يجب أن ننتبه أن وضعية أجسامنا وتحركاتنا ترسل إشارات إلى الدماغ بأننا مسيطرون، وفي حالة سلم، ومتحمسون للمستقبل.

الجسم أداة قوية لكنها في نفس الوقت رقيقة. يمكننا أن نفعل بها الكثير، خصوصًا عندما نشعر بالرضا. عندما تندفع المواد الكيميائية المسئولة عن الشعور الجيد إلى دماغك، فإنك تشعر

بالرضا. عندما تمد جسمك بالوقود المناسب، فإنك تشعر بالرضا. وعندما تُبقي عضلاتك مستعدة، فإنك تشعر بالرضا! لذلك إذا كنت ترغب في أن تنشر الثقة الجسدية، فمن الأفضل أن تحافظ على لياقتك. من المهم أن تعتني بجسدك، فأنت تحصل على واحد فقط. ورغم انشغالي، فأنا دائمًا أخصص وقتًا للتمارين، وبذل المجهود، والبقاء مرويًا، وتناول الطعام الجيد. إذا فعلت نفس الشيء، ستصبح ثقتك الجسدية أكثر إشراقًا بين الآخرين.

تخلّص من لكن الآن!

غيِّر جسمك، غيِّر عقلك

هل شعرت يومًا بأنك في مزاج سيئ وتريد الخروج منه لأن لديك إلتزامات مُلّحة، ولكن تشعر أنك عالق في هذا الشعور السلبي - مغمورًا بالغضب، أو الحزن، أو الخوف، أو الأذى، أو الذنب؟ التأكيدات الإيجابية في مثل تلك الظروف تكون بلا فائدة: "أنا سعيد...أنا سعيد...أنا سعيد" نعم، بالتأكيد.

لكن توني روبينز علمني أن أغير حالتي العقلية عن طريق تغيير جسمي. أو كما يقول: "الحركة هي المشاعر!". إذا نشّطت الجسم، فإنك تنشّط العقل. إن المشاعر هي "طاقة متحركة". ضع هذا الكتاب أمامك حتى تقرأ التعليمات وتتبعها في الوقت نفسه:

١. اجعل جسمك في وضع يدل على الخوف. حرك رأسك، ووجهك، وكتفيك، وذراعيك، ويديك، وصدرك،

ورجليك في وضع كما لو كنت خائفًا. تنفَّس مثل شخص خائف.

٢. جمّد جسمك في هذا الوضع. لا تحرك أي عضلة.
٣. الآن جرب الشعور بالحماس والثقة، كما لو كنت ملكت العالم.
٤. لاحظ الصراع الذي ستمر به بين تلك المشاعر المتناقضة.
٥. تخلص من طاقة الخوف التي صنعتها من خلال وضعك. خذ نفسًا عميقًا ثم تنفس الصعداء.
٦. الآن اجلس في وضعية تدل على الثقة والقوة. . حرك رأسك، ووجهك، وكتيفك. وذرعيك، ويديك، وصدرك، ورجليك في وضع يجعلك تشعر بالثقة والقوة. تنفس مثل شخص واثق وقوي.
٧. جمّد جسمك في وضع الثقة والقوة. لا تحرك أي عضلة.
٨. الآن جرب شعور الخوف الشديد، كما لو كنت خائفًا من ظللك.
٩. لاحظ كيف لا يمكنك القيام بخطوة ٨ بدون تغيير وضع جسمك.

هذا النشاط فيه توضيح قوي أن كل شعور يرتبط بوضع فسيولوجي. إذا كنت تريد تغيير مشاعرك، يجب أن تغير حالتك الفسيولوجية.

الثقة الجسدية حيوية

في المرة القادمة التي تكون في مزاج سيئ، توقف وتحقق من جسمك. لو كنت تشعر بالغضب، لاحظ كيف يكون جسمك في وضعية الغضب (القبضة مُحكمة، والكتفان منحنيتان، الشفاه في خط واحد)، نبرة صوتك غاضبة، وتتنفس بمعدل سريع، متقطع، وغاضب. إذا كنت تريد، يمكنك أن تتدخل في أي وقت وتشعر بشيء مختلف، ببساطة عن طريق تغيير وضع جسمك إلى وضعية سعيدة: اليدان مفتوحتان، الكتفان منخفضتان، الفم مبتسم، نبرة الصوت أكثر تفاؤلًا، والتنفس أكثر استرخاءً. مثل السحر، ستشعر بتحسن.

بالطبع، أنا لا أقول إن تغيير الحالة الفسيولوجية ستحل مشكلة الشيء الذي أغضبك في المقام الأول. ما ستقوم به هو تخفيف أو إنهاء حدة الشعور بالغضب، وإعطاؤك وقت للتفكير.

بعد لقائي الأول بتوني روبينز، أمضيت القليل من السنوات في دراسة كيف يؤثر ما نظهره خارجيًا على حالتنا الداخلية. ما وجدته أن كل أوجه الحياة -سواء اجتذاب المحبين، أو عمل ثروة، أو الحصول على اللياقة، أو اكتساب أصدقاء جدد، أو التواصل مع الأسرة- مرتبطة مباشرة بكيف نتعامل مع أنفسنا جسديًا.

الرجل الذي لم يرد الاختفاء

في أحد الأيام، جائني عميل مسافرًا تقريبًا عبر نصف الكرة الأرضية ليراني.

كنت أنهي مكالمة هاتفية عندما رن الخط الآخر: "شون". قالت موظفة الاستقبال: "جاء عميلك ليراك".

"شكرًا، كارول، سأخرج حالا".

وصلت إلى سترتي، ومسحت كل أثر للوبر عليها، وبدأت في عملية المناورة التي أقوم بها لارتداء معطفي بمفردي. ألقيت نظرة سريعة على نفسي في المرآة لأتأكد أن كل شيء في مكانه. أنا أرغب دائمًا في ترك انطباع قوي لدى العميل في الثواني الأولى للقائنا الأول. فتحت الباب وتحركت سريعًا عبر رواق العيادة حتى وصلت إلى قاعة الانتظار. كنت أشعر بالفضول الشديد. لقد كتب لي هذا العميل أنه كان في حالة سيئة جدًا وأنه ظل يدّخر الأموال لمدة عامين ليأتي إلى شيكاغو ويعمل معي.

عندما اقتربت من الزاوية، رأيته - لقد عرفته من تعبير الخوف ووضعية الانهزام التي كان عليها. لقد رأيت ذلك مئات المرات على عملائي وبعض جماهيري. من الواضح أنه كان يرى نفسه محطمًا ومعيبًا. لقد رأيته مثل سيارة كلاسيكية أو مبنى تاريخي لديه كمية هائلة من إمكانية التجديد.

قلت: "شكرًا لحضورك!". ورسمت ابتسامة كبيرة وأضفت قدرًا من الحماس إلى صوتي.

"حسنًا... لا شكر على واجب". كان صوته خافتًا جدًا.

بينما كنت أصطحبه إلى عيادتي، انتبهت بشدة إلى حالته الفسيولوجية. لقد ذكَّرني بشخصية "إيور"، من كارتون *ويني الدبدوب*. لم يكن سيصدمني إذا سأل: "هل رأيت ذيلي يا شون؟ يالتعاستي". كانت عزة نفسه تحت الصفر وثقته بنفسه منعدمة لدرجة مؤلمة. عرفت أنه يجب عليّ أن أتصرف بسرعة. كما شاهدت، كان تقديره لنفسه ينزلق نحو الهاوية.

خلال مراسلاتنا بالبريد الإلكتروني، أخبرني أنه في أواخر الخمسينيات ولم يُقبِّل أي فتاة مطلقًا. كان يظن أنه أتى إليّ ليعالج مشكلة الجاذبية، لكن لم تكن هذه هي المشكلة. ليست هي أبدًا المشكلة. عندما يدفع العملاء المال، ويقتطعون من وقت العمل، ويسافرون ليروني، نادرًا ما نعمل على علاج المشكلة التي كانوا يظنون أنهم يعانون منها في البداية.

كانت هذه الجلسة مكثفة، وستستغرق اثنتى عشرة ساعة. عندما دخلنا عيادتي، فعل مثلما يفعل معظم العملاء: توقف ليستوعب المشهد. كان النهار قد أوشك على الانتهاء، وكانت صور النوافذ قد شكلت أروع مشهد لغروب الشمس. ثم غرق مستلقيًا على الأريكة البنية الناعمة المغرية، وبدأنا العمل. كان هدفي الأول هو تغيير حالته الفيسيولوجية فورًا. إذا استطعت أن أجعله يتقبل بسرور ثقته الجسدية، سيشعر بتحسن فوري في مظهره.

قفزت كلمات توني روبينز إلى ذهني في ذلك الوقت: "الحركة تصنع المشاعر!" شاركت مفهوم الثقة الجسدية مع عميلي، ونصحته بأن يبدأ بأخذ أكبر مساحة من الأريكة. وبوعي، بسط نفسه قليلًا. بعدها بدأت في إجراء تعديلات على وضعية جسده.

قلت له: "مدد ذراعيك للخارج". بمجرد أن فعل ذلك، سمح لصدره أن ينفتح. ولأنه لم يعد مقيدًا بانحنائه، ووضعية جسمه القابضة، استطاع أن يتنفس بحرية وسهولة، ربما للمرة الأولى منذ سنوات. حالما مدد ذراعيه في الجانبين، وتمدد صدره بالأنفاس الصحية، أخذ تلقائيًا مساحة أكبر في الغرفة. لقد بدا أكبر، وشعر

بداخله أنه أكبر. بدا مصدومًا للحظة، لكن على الفور -ربما رغمًا عن نفسه- بدأ يهدأ.

أردت أن أعزز هذا فورًا، فأمرته: "استلق للخلف وابعد ساقيك". أصبح أكثر استرخاء، واستطعت رؤية مقدار قليل من الثقة ينمو عندما افترض وضعية الرجل الواثق.

سألته: "كيف تشعر الآن؟".

قال بصوت ضئيل: "أفضل".

"ماذا؟ عليك أن ترفع صوتك". ثم جعلت هذا الرجل ذا الكلام الرقيق يتحدث بأعلى صوت دون أن يصرخ. رويدًا رويدًا، عن طريق تغيير طريقة جلوسه، وتحركه، وتنفسه، وإظهار صوته، بدأ في التحول إلى الشخص الذي كان عليه في الحقيقة. لقد حان وقت الانتقال إلى مستوى آخر.

سألته: "هل سمعت عن ميلتون إتش. إريكسون؟".

"لا. لا أعتقد هذا".

"دكتور إريكسون هو دكتور في الطب وواحد من أعظم المعالجين النفسيين على الإطلاق. كان لديه أسلوب مع الناس، أسلوب ليساعدهم على أن يصبحوا أكثر قوة، مثل الشجرة. لقد علّمهم أن يزرعوا طاقتهم عميقًا في الأرض وأن يشعروا بقوة الأرض في كل خلية في كيانهم".

الآن، أنا لست متأكدًا إذا كان دكتور إريكسون استخدم هذه الاستعارة. مع ذلك، خلال محاضرات الدكتوراه، درست مئات الصفحات من أعماله. كلها كانت تقول الشيء نفسه، لكن بطريقة

مختلفة قليلًا: اجعل صلة العميل مع نفسه تعود مرة أخرى. كان واضحًا أن صلة هذا الرجل مع نفسه غير موجودة، ولذلك استخدمت طريقة إريكسون؛ لأوصل له أنه يجب أن يكون أكثر استنادًا وتركيزًا على قوته. بدا وكأن هذا ضرب على وتر حساس بداخله.

بينما كنت أشاهده، استقام، ووضع قدميه على الأرض، وأغمض عينيه نصف إغماضة. لقد بدا أكثر ثباتًا، كانت مشاهدة ذلك رائعة.

ومع تقدم الجلسة، عملت على تعليمه كيف يقف، ويجلس، ويمشي، ويتنفس كرجل يملك مكانه على الأرض. لقد أخذته إلى جراجي تحت الأرض وجعلته يزأر مثل الأسد بكل قوته ليوقظ الحيوان البدائي الذي حبسه بداخله. في الوقت الذي أخذنا فيه استراحة للعشاء، ودفعني بالكرسي المتحرك عبر الجراج إلى المطعم، شعرت أنني مع شخص مختلف عن ذلك الذي دخل منذ ساعات.

لكن...، فعلًا، ماذا فعلت؟ أنا ساعدته فحسب في أن ينقل جسمه خارج مساحة من انعدام الثقة الجسدية ويدخله في مساحة من الثقة الجسدية. سوف تقسم أنه حدثت معجزات لذلك الرجل. لكن في الحقيقة، كل ما كان يحتاجه هو شيئان:

١. ترخيص بأن يصبح رجلًا ويملك مكانه على الأرض.
٢. فهم كيف يكون شعور تجسيد الثقة الجسدية.

بالمحافظة على هذا التدريب كل يوم -والسماح لجسمه أن يأخذ المساحة التي يستحقها في العالم- كان يذكّر نفسه أنه رجل واثق من نفسه. وكان الآخرون يدركون أن هذا صحيح من النظرة الأولى.

إن مشاهدة تحوله كانت فعلًا أخّاذة. لكن ليس الرجال فقط هم من يستطيعون التحول بإجراء تغييرات في طريقة تعاملهم مع أنفسهم.

المرأة التي تعبت من كونها متعَبَة

لقد تسبب طنين الهاتف في تشتيت انتباهي. كنت أعمل جاهدًا لتحديد الموعد النهائي لهذا الكتاب، وكنت قابعًا في عيادتي، أكتب هذا الفصل. كنت قد أخبرت موظفة الاستقبال بأن تحجب كل المكالمات، وتصورت أنها كانت تتصل لتقول إنها ستغادر.

"شون، لديك مكالمة. أعلم أنك تكتب، لكن هذه العميلة مصرة على أنه أمر عاجل. لم أرد أن أصرفها".

"حسنًا، لا بأس، أوصليها بي". كنت منزعجًا. كل ما أردته هو العودة إلى الكتابة.

بدأت قائلًا: "كيف يمكنني مساعدتك؟". كان صوت المرأة يبدو وكأنها مخنوقة. كان صوتها بعيدًا، وفارغًا وعاطفيًا. طلبت مني أن أطلعها على كل تفاصيل أوراق اعتمادي، وشهادة التصديق، وخطابات التوصية من عملائي. عندما يبدأ العملاء الجدد بهذه الطلبات، فهذا يعني أنهم قد مروا بتجربة بالغة السوء مع معالج آخر. فقاطعت وابلًا من الأسئلة قائلًا:

"سأكون سعيدًا لإطلاعك على تلك الأشياء وأكثر، ولكن أخبريني أولًا، لماذا هذه المكالمة عاجلة؟".

قالت: "لم أنم منذ أكثر من ثماني وأربعين ساعة". كانت بائسة. وأكدت أيضًا تخميني الأصلي -لقد تعرضت للاعتداء الجنسي على

يد معالج. "أنا أخشى أن أظل محطمة نفسيًا إلى الأبد." قالتها، وهي تنهار بالدموع.

قالت: "من فضلك أحتاج إلى جلسة على الفور".

"حسنًا". قلت لها وأنا أنظر في الساعة. كانت ٤:٥٩ مساء، ربما سيكون لدي وقت للكتابة لاحقًا: "سألغي مواعيدي الليلة، يمكنك الحضور".

وصلت إلى عيادتي بصحبة صديقة لها، جاءت لتقلها إلى المنزل بعد انتهاء الجلسة. كانت لغة الجسد لديها تصرخ: "ساعدني!". كانت عيناها جاحظة. كان جسمها متصلبًا مثل لوح خشبي، وكانت تضحك ضحكات مجلجلة كل بضع دقائق، بدون سببٍ وبدون سابق إنذار. لم تتواصل بالعين مطلقًا. لقد ذكرتني بالطفل المُهمَل الذي يتجول وحيدًا في العالم، خائفًا من كل شيء. عندما جلست، قامت بثني جسمها لتأخذ أقل مساحة ممكنة على هذا الكوكب، ولقد لاحظت وضعية الجلوس هذه عند العديد من السيدات اللاتي تعرضن للاعتداء.

في الحال، بدأنا نشتغل على حالتها الفسيولوجية، والعمل على مجموعات العضلات لإرخاء جسمها.

"حسنًا، تخيلي للحظة أنه يمكنك إرخاء كل العضلات حول عينيك...هذا جيد. الآن أرخي وجنتيكِ. أرخي جبينك".

في غضون دقائق قليلة، جعلتها تتصور إرخاء ما يقرب من خمس وعشرين مجموعة رئيسية وثانوية من العضلات. ثم تحدثنا عن أكثر الأشياء التي تحبها (زراعة الحدائق، وطفلها، والطهي)، ومع هذه الأفكار بدأ وجهها يبدو أكثر ليونة وأقل توترًا. بعد ذلك، ركزنا على التنفس بعمق وخلق ابتسامة رقيقة.

ثم أخبرتها أن تنقل حالتي الفسيولوجية بالضبط. وغيرت وضعي إلى وضع أكثر راحة وثقة جسدية، رأسي مرتفع وكتفاي للخلف. كان يجب عليها أن تتبع المنظومة وتضع وجهها، ويديها، وذريعها، وساقيها في نفس الوضع، كأنها تنظر في المرآة. هذا التمرين يخلق حالة من الانتقال الإيجابي للمشاعر. في الواقع، إذا قام شخص بفعل هذا مع الانتباه إلى التفاصيل الجسدية، يمكنه أحيانًا أن يقرأ أفكار الشخص الآخر إلى حد ما. أنا أعرف أن هذا يبدو خياليًا، لكن تذكر: حالتك الخارجية متصلة بحالتك الداخلية. إذا دخلت بدقة في الوضع الجسدي لشخص ما، يمكنك أحيانًا أن تشعر بما يشعر به ويفكر فيه.

بعد نهاية ساعتين من العمل الجاد -باستخدام هذه الأساليب وأساليب أخرى بسيطة لكن مؤثرة؛ للسماح لعقلها أن يختبر طريقة جديدة لوجوده في العالم- أصبحت التغيرات في سلوكها العاطفي واضحة. في النهاية استرخت عضلاتها المشدودة، واسترخى جسمها ولَان. كانت قد بدأت في التواصل بالعين معي، بدلًا من إطلاق نظراتها حول الغرفة بحثًا عن الخطر. عندما تحدثت معها ، كانت طبقة صوتها معتدلة وتحت السيطرة. عندما غادرت عيادتي في تلك الليلة، كنت ممتنًا؛ لأن صديقتها ستوصلها إلى المنزل؛ لأنها كانت تتثاءب، وتبتسم، وتتسلل إلى سيارتها وهي متراخية. صباح اليوم التالي، تركت لي رسالة صوتية تشكرني فيها جزيلًا لحصولها على ليلة من النوم العميق.

إذا استطعت تغيير الجسم، تستطيع تغيير العقل.

خفف السرعة

هناك شيء أسمعه دائمًا من عملائي وهو أنهم لا يملكون الوقت الكافي. هذا مضحك؛ لأن عالمنا يتحرك بسرعة، ونحن أيضًا نتحرك بسرعة - سنعتقد أننا نملك وقتًا كافيًا. لكن التحرك السريع يجعلنا نشعر أننا لا نستطيع اللحاق بالركب. الاندفاع بدون شك لن يعطينا الثقة الجسدية. عندما نمضي بأقصى سرعة طوال الوقت، لا نستطيع الاسترخاء، ولا يستطيع الآخرون من حولنا ذلك أيضًا.

الحل بسيط: خفف سرعة تحركاتك.

أنا لا أتحدث عن التحرك وكأنك تمشي بالتصوير البطيء؛ أنا - ببساطة - أقترح أن تكون أكثر وعيًا بكيفية تحرك جسمك. إذا كنت تريد أن تصبح مرتاحًا أكثر مع نفسك وأن تجعل الناس مرتاحين عندما يكونون حولك، انتبه إلى المناطق التالية:

- **استرخ.** اجعل جسمك بالكامل في حالة ارتخاء. إذا كانت قبضتك محكمة، حررها. تخلص من أي توتر تخفيه في أي مكان في جسدك.
- **تنفَّس.** لو كنت تتنفس بسطحية، ابدأ في التنفس ببطء وعمق. تأكد من إخراج النفس بالكامل! إذا وجدت نفسك متململًا (مثلًا، كأن تضع يديك داخل وخارج جيوبك؛ أو تعبث بأي شيء؛ أو تقضم أظافرك؛ أو تلعب في شعرك؛ أو تضرب بقدميك؛ أو يديك، أو أصابعك) خذ نفسًا عميقًا، ابتسم، وضع جسمك برفق في وضع مريح، واتركه كذلك.

- **أبطئ** رمش عينيك. كن واعيًا لمعدل طرف عينيك. إذا كان سريعًا جدًا، خفف سرعته قليلًا.

- **ارفع رأسك.** حرك كتفيك إلى الوراء وارفع رأسك. سيقوم هذا تلقائيًا بالحفاظ على التفاؤل. عندما ننظر إلى العالم، نفكر في أشياء بعيدة عنا. عندما ننظر إلى الأسفل، نتجه إلى الداخل. يبدأ عقلنا في الدخول في حديث الذات والمشاعر، وقد يفصلنا هذا عن اللحظة الراهنة. إن إبقاء كتفيك للخلف سيفتح مركز الطاقة في قلبك ويظهر للناس أنك مستعد لتعطي وتستقبل الحب.

- **اتخذ وضعية جيدة.** اجعل جسمك مسترخيًا وغير متماثل. لا تجلس أو تقف بانتباه، وتكون كتفاك منتصبة وقدماك مضمومتين، مثل الجندي. هذا الوضع المتماثل يجعلك كأنك مستعد للهجوم، بينما إبقاء جسمك في حالة جيدة (لكن بوعي) يبين أنه ليس لديك النية لتلحق أضرارًا. أنت فقط تسترخي وتستمتع بوقتك.

- **استخدم نبرة صوت قوية.** اجعل صوتك تحت التحكم الواعي. إذا استمعت إلى أي مشغل موسيقي جيد، ستجده لا يتحدث بنبرة بطيئة ومملة. إنه يحافظ على جهارة، وسرعة، ونغمة صوته هادئة وتحت السيطرة. عندما يتنفس، يجعل الصوت متعمدًا.

- **ابتسم!** من فضلك لا تصتنع ابتسامة كبيرة، ومرعبة، ومتيبسة وتبقيها ملتصقة على وجهك مهما حدث. اجعلها ابتسامة لطيفة، ورقيقة تنبع من قلبك وتكون مريحة.

- **كن هادئًا.** كلما كنت أكثر سكونًا وهدوءًا، كان أفضل. تلتقط أعيننا وآذاننا التغيرات المفاجئة أو المربكة في التحركات والأصوات، وتدوّنها على أنها خطر كامن. كلما أبقيت جسمك ساكنًا وأبقيت صوتك تحت التحكم ومسترخيًا، أصبحت مستعدًا للحفاظ على الهدوء حولك وطبعًا بداخلك.

الحدة الشعورية

إذا انتبهت للتغيُّرات الفسيولوجية الدقيقة، ستستطيع أن تعرف عندما تتغير مشاعرك (أو مشاعر شخص آخر). إن إدراكنا لتلك التفاصيل يشار إليه بـ *الحدة الشعورية*. تقوم الإشارات الجسدية التالية بتوصيل حالتك العاطفية الداخلية إلى:

- **اتساع حدقة العين:** كلما كانت الحدقة متسعة، فإننا نشعر بالانفتاح والتواصل (إذا لم تكن تحت تأثير الضوء المباشر).
- **البشرة المتوردة:** كلما كانت البشرة حمراء (خصوصًا الوجه)، فإننا نشعر بعدم الراحة، أو الخوف، أو الإحراج، أو التوتر.
- **شد العضلات:** كلما كانت عضلات وجهنا مشدودة - خصوصًا حول العين - فإننا نشعر بعدم الارتياح. شد الرقبة يعتبر مؤشرًا جيدًا على شعورنا بالارتباك.
- **التنفس بسرعة:** كلما كنا نتنفس بشكل أسرع (إلا إذا كنا نقوم بأنشطة جسدية)، ونأخذ أنفاسًا سطحية، ونخرج النفس من أعلى الرئة، فإننا نشعر بالضيق بوجه عام. إذا أخذنا أنفاسًا بطيئة، وعميقة، ومن البطن، سنصبح أكثر ارتياحًا في تلك اللحظة.

- **الشكل العام للشفاه:** إذا كانت شفانا مزمومة وبيضاء اللون على غير طبيعتها، فإننا على الأرجح نشعر بالغضب أو الاستياء الشديد. إذا كانت الشفاه ممتلئة، وملساء، ولونها أحمر، فإننا ربما نشعر بالإثارة، أو الانفعال العاطفي، أو بالسلم التام.

تخلّص من لكن الآن!

قراءة لغة الجسد

هل أنت مستعد لجعل الحدة الشعورية أكثر وضوحًا؟

أولًا، اسأل صديقك إذا ما كان مستعدًا لخوض تجربة نفسية غير مؤذية. ثم اطلب منه أن يتخيل شخصًا لا يطيقه، وأن يحفظ هذه الصورة في ذهنه لمدة دقيقة. راقبه وهو يفعل ذلك، ولاحظ التغيرات الدقيقة التي ذكرناها مسبقًا (حدقة العين، والبشرة، والعضلات، والتنفس، والشفاه). عندما تنتهي الدقيقة، اجعله يسرد رقم هاتفه بالعكس. سوف يصفي هذا ذهنه.

الآن اجعله يتخيل شخصًا يحبه، واطلب منه أن يحفظ تلك الصورة في ذهنه لمدة دقيقة. ومجددًا، لاحظ التغيُّرات الدقيقة. يجب أن تكون مختلفة. عندما تنتهي الدقيقة، اجعله يصفي ذهنه عن طريق عدّ الحروف التي تكوّن اسمه.

و أخيرًا، اطلب منه أن يتخيل شخصًا لا يحبه أو يكرهه - دون أن يخبرك من هو - وأن يفكر فيه لمدة دقيقة. لاحظ

التغيرات الدقيقة، ثم تحقق إذا كنت ستعرف الإجابة عن طريق استخدام الحدة الشعورية لديك. لا يهم ما سيدعيه صديقك من امتلاكه لوجه جامد، يجب أن تكون الحدة الشعورية لديك قادرة على حل القضية.

البحث عن الرومانسية عن طريق الثقة الجسدية

دائمًا ما يسيء الرجال والنساء في فهم كيفية عمل الانجذاب العاطفي. يعتقدون دائمًا أن كل ما يهم هو طولهم، ووزنهم، وشكل أجسامهم، ومظهر وجههم وشعرهم. تلك الصفات تلعب دورًا في لفت انتباهنا بالتأكيد، لكنها ليست مؤثرة على الإطلاق في عملية اختيارنا مثل الثقة الجسدية.

هذا مثال. دعنا نقول إن شابًا طويلًا، وأسمر، ووسيمًا دخل إلى مكان ما بوجه عابس؛ وينظر إلى قدميه، وذراعاه مطويتان، ويقوم بحركات متشنجة بذراعيه، وساقيه، وجذعه. كم عدد النساء التي تعتقد أنه سيجذبهن؟ ولا واحدة! ستستبعده النساء من أول تواصل بصري، وسيتم تصنيفه على أنه مروِّع، وغريب، وخطر. لماذا؟ لأن هذا الشاب يُظهِر انعدام الثقة الجسدية.

على العكس، إذا جاء رجل قصير، وممتلئ، ومظهره يبدو بالكاد لائقًا، ودخل إلى نفس المكان مُظهرًا ثقة جسدية مليئة بالمرح، والأصالة، والقوة، سيُحسِّن فرصه كثيرًا في أن يخرج مع المرأة التي يختارها.

ماذا عن النساء؟ النساء اللاتي يجذبن رجالًا فاسدين أخلاقيًا وغير مستقرين، يفعلن ذلك بسبب لغتهم الجسدية. يركز بعض هؤلاء الرجال على المرأة التي يستطيعون بسهولة التلاعب بها، واستغلالها، والإساءة إليها. كيف يفعلون هذا؟ ببساطة. يتغاضون عن كل النساء اللاتي يظهرن الثقة الجسدية، ويبحثون عن التي تُظهر انعدامًا للثقة الجسدية: التي تكون مضطربة وجامدة، ولا تبتسم أو تتواصل بالعين. تلك السلوكيات تكون بمثابة الضوء المرشِد لهؤلاء الرجال غير المستقرين عاطفيًا.

عندما نُظهِر الثقة الجسدية -سواء كنا رجالًا أم نساء- فإننا لا نجذب إلا الأشخاص رفيعي المستوى. مرارًا وتكرارًا، ستجذب امرأة انتباهي من وسط غرفة مزدحمة. عادة، لن تكون الأكثر "إثارة" في المكان، على الأقل بمعايير وسائل الإعلام. لكن دائمًا، ستكون ثقتها الجسدية مرتفعة. امرأة مثلها ستكون مرتاحة في جسمها: تقول ابتسامتها الحنونة وتواصل عينها المباشرة: "أنا أحب الحياة!" هذا النوع من الثقة الجسدية يكون بالقطع مُلزِمًا. أنا في الغالب أقوم دائمًا ببذل جهدي لأتواصل مع هؤلاء النساء، وفي بعض الأحيان، يؤدي هذا التواصل إلى علاقة.

أتلقى رسائل يوميًا من أشخاص يشتكون: "شون، كنت سأتقرب من نساء أكثر وأحظى بحياة عاطفية أفضل، لكن أنا لا أشبه ...(ضع اسم نجم سينمائي)".

هذا التعليق دائمًا يضحكني. في أغلب الأحيان أشعر بالرغبة في الصراخ في وجوههم: "إذن كيف تفسرون حياتي العاطفية الرائعة؟ يبلغ طولي ثلاثة أقدام فقط وأستخدم كرسيًا متحركًا. هذه ليست أمورًا جذابة في الحياة العاطفية. إن ما يجذب النساء هو سلوكي وثقتي الجسدية".

كيف عرفت هذا؟ تخبرني النساء اللاتي أخرج معهن! "شون، لديك حضور طاغٍ. كل حركة تفعلها لها هدف، وهذا مثير!".

هذه ليست مصادفة. لقد استغرق الأمر سنوات لأتعلم ذلك، والآن أقوم بالتدرب عليها كل يوم. *كل من يقرأ هذا الكتاب يمكنه أن يُطبِّق نفس المبادئ التي تعلمتها*. أنا لا أملك أي قدرات سحرية بعيدة عن قدرة أي شخص آخر.

هناك قصة أخرى. كنت جالسًا في مقهى أكتب لمجلتي الإلكترونية المخصصة للرجال عندما دخلت امرأتان أكبر مني بعشرين سنة. كانت إحداهما على طبيعتها، الخطوط حول فمها وعيناها تدل على سنها. لقد وجدتها جذابة، على الرغم من أنها تكبرني بكثير. أما السيدة الأخرى فكانت حكاية مختلفة تمامًا. على ما يبدو، كان جراح التجميل لديه أوكازيون، فأجرت كل جراحات التجميل الممكنة. كان جسمها منحوتًا بإتقان، وكانت بالفعل تبدو أصغر -وإن كان صناعيًا- من نظيرتها الطبيعية، رغم ذلك لم أشعر بأي انجذاب إليها. لماذا؟

أظهرت المرأة الطبيعية روحًا أكثر شبابًا. دخلت إلى الغرفة بهدوء، وكانت مليئة بالحيوية. المرأة الأخرى بدت كفرع متيبس سقط من شجرة. إذا كنت تريد أن يراك الناس جذابًا، فيجب أن تظهر ثقة جسدية مليئة بالحيوية والمرونة.

خض أي تحدٍ

لقد عملت مع جميع أنواع الرياضيين، من المدرسة الثانوية والرابطة الوطنية للرياضة إلى المحترفين والأوليمبيين. مرارًا وتكرارًا، وعلى كل مستويات المنافسة، كنت أرى الثقة الجسدية وهي تحدد نتيجة المباراة. عندما تدخل إلى أرض الملعب - وصدرك منتفخ للأعلى، ورأسك مرفوع، راسمًا ابتسامة الثقة - ستعود إلى البيت بالتأكيد وأنت تحمل جائزة. كان هذا صحيحًا مع المديرين التنفيذيين لمجلة فورتشن ٥٠٠ الذين عملت معهم. الأشخاص المدركون لحركاتهم والمتحكمون في تنفسهم ووضعيتهم يحافظون على رباطة جأشهم مهما حدث.

لحسن الحظ، لا يجب أن تكون رياضيًا على مستوى عالمي أو مديرًا تنفيذيًا ثريًا لتعبر عن الثقة الجسدية في حياتك. المرة القادمة التي تجد نفسك في مواجهة تحدٍ كبير وتجد جسمك ينكمش في مساحة من انعدام الثقة، توقف. ادفع كتفيك إلى الوراء، تنفَّس بعمق، وأبقِ ذقنك مرتفع. أظهر للعالم أنك جاد، وسوف تُقنع نفسك.

تخلّص من لكن الآن!

ضع جسمك في منطقة الثقة

هذا التمرين رائع لتجرِّبه عندما تشعر بالتوتر من اجتماع مهم، أو موعد غرامي، أو حوار صعب.

الخطوة (١): قم بتشغيل الأغنية المفضلة لديك بينما تنظر في المرآة.

الخطوة (٢): قف بشموخ، وابعد ساقيك عن بعضهما قليلاً.

الخطوة (٣): ضع يديك على جانبيك مثل سوبرمان أو وندرومان.

الخطوة (٤): أغمض عينيك نصف إغماضة أو وسعهما، طبقًا لما يجعلك تشعر أكثر صرامة.

الخطوة (٥): ارسم ابتسامة الثقة على وجهك وأشر برأسك ببطء "نعم".

الخطوة (٦): اشعر بطاقة الثقة التي تجري في عروقك. اصنع تذكيرًا جسديًا لهذه التجربة الشعورية (مثلًا، اضغط برفق على كفيك، أو اضغط على الإبهام والسبابة معًا، أو انقر على أنفك مرة، أيًا كان). سيخلق هذا "ارتكازًا حركيًا" - حركة ستشعل الشعور الذي تريد استحضاره.

الخطوة (٧): بمجرد أن تصل إلى الاجتماع، الموعد، أو الحوار ابدأ الارتكاز الحركي.

الخطوة (٨): اختبر الشعور بالثقة الذي سيغمر جسدك بالكامل. استمتع باللحظة - فأنت تحصل على القوة والدعم التي تحتاج إليها.



الآن، لديك دليل أكثر من كافٍ لتقتنع بأن ما يحدد شعورك هو ما تقوله لنفسك وكيف تتعامل مع نفسك جسديًا. لكن مهما كان حديثك لنفسك رائعًا وكان موقفك مليئاً بالثقة، يمكنك أن تفقد التوازن في أقل من ثانية إذا لم تسيطر على ما تركز عليه اهتمامك.

الدرس القادم سيكون عن كيفية الإدارة والتحكم في التركيز، ما الذي تحتاج إلى التركيز عليه، وما الذى يجب ألا تركز عليه. إلى الآن، يمكنك أن تركز على قراءة الفصل القادم.

الملاحظة

[1]. www.Caremark.com/wps/portal/HEALTH_RESOURCES?topic=mindbodygut



كيف تخلصت آندريا من "لكن"

"أنا وزني زائد، لكن هذا ليس ذنبي".

إن تطوير ثقتك الجسدية سيصنع العجائب بشأن شعورك تجاه نفسك كل يوم وكيف يعاملك الناس. مع ذلك، تكمن الصعوبة في أنه إذا لم تكن تتمتع بالشكل الجيد، سيكون صعبًا عليك أن تحافظ على ثقتك الجسدية. هذا لأن الأوجاع، والآلام، والإرهاق، والوزن الزائد تمثل استنزافًا للروح ويمكنها أن تكبح الشعور بتقدير الذات. عندما تشعر بالخجل واللوم، يمكن لكلمة "لكن" أن ترهقك بسهولة.

للأسف، غياب اللياقة البدنية مشكلة تتصارع معها الأغلبية في مجتمعنا. لهذا السبب أنا معجب كثيرًا بصديقتي العزيزة آندريا.

تدعوني آندريا بـ"أخي الروحي" لأنها تؤمن (مثلما أفعل أنا أيضًا) بأننا نتشارك في الحمض النووي الكوني. هناك ظاهرة مثيرة للاهتمام تحدث كلما خرجنا معًا. لا يعرف الناس إلى مَن يحدقون: الشاب الضئيل على الكرسي المتحرك أم الفتاة الشقراء المثيرة التي تتمتع بطاقة صاروخ فضائي. ما لا يستطيع هؤلاء الناظرون تخمينه هو أنه على الرغم من أن آندريا تبدو الآن مثل عارضة أزياء، لم تكن دائمًا صورة صحية نابضة بالحياة. كانت بعيدة تمامًا عن هذا.

مثلي، كان أحد التحديات التي واجهتها هو التغلب على شيء وُلدت به: في حالتها، كان هذا يُعرف بجينات البدانة التي تجعلها تكتسب الوزن وتُخزن الدهون بسهولة شديدة. مهما اتبعت من أنظمة غذائية، كانت تعود لتكتسب الوزن من جديد. إذا كنت تعيش في الولايات المتحدة، فإنك قد مررت بهذا الصراع بنسبة ٦٠ بالمائة.

في معظم حياتها، سمعت آندريا رسالتين متناقضتين. أوضح لها الأطباء والعلماء أن "جيناتك هي ما تجعلك بدينة، لا يمكنك فعل شيء". لقد انغرست رسالة في ذهنها منذ أن كانت صغيرة، "لكن أنا لا أستطيع أن أفعل شيئًا بشأن الوزن". وعلى الجانب الآخر، كانت منتجات الصناعة الصحية التي تقدر بمليارات الدولارات تصرخ من المجلات ولوحات الإعلانات بأنها إذا اشترت منتجاتهم، ستفقد الوزن بسرعة! لذا كان الخيار أمامها وهو إما أن تترك نفسها للسمنة أو أن تفشل مرارًا في فقدان الوزن وتفكر في نفسها كفاشلة بدون قوة إرادة.

لم تحصل على الكثير من التشجيع، من الآخرين أو من تجاربها. لقد اتبعت نظامًا غذائيًا خلال مشوارها الجامعي، لكنها تخرجت بوزن زائد عن الذي بدأت به. إنها تفقد بعض الوزن لمدة شهور قليلة، ثم تعود لتكتسبه مرة أخرى. لقد وقعت في غرام رجل عندما كانت في فترة النحافة، وظنت أنه الشخص المناسب لها. لكنه رفضها عندما بدأت تكتسب الوزن مجددًا. ثم ساء الوضع كثيرًا...لقد ألقى باللوم عليها لأنها لا تملك "قوة إرادة" لتتخلص من الوزن الزائد. وعدته بأن تفقد الوزن، لكن عندما لم يحدث ذلك بالسرعة التي أرادها حبيب آندريا، قرر أن يفعل شيئًا حيال ذلك.

في يوم من الأيام بينما كانا على الشاطئ، أخذ الكاميرا وأخبرها أن تقف بدون أن "تشفط نفسها" (كما كانت تفعل عادة) لأنه أراد لها أن ترى كم الوزن الذي اكتسبته. شعرت بالإذلال والإحراج، ولكن الأسوأ من هذا، أنها شعرت بالاشمئزاز من نفسها ومن مظهرها.

و مثل الكثيرين في نفس وضعها، مرت بفترة مظلمة، وأصبحت مدمنة على أدوية النحافة وفكرت جديًا في إجراء جراحة لإزالة أجزاء من جسمها. في هذا الوقت كرهت جسمها، وألقت باللوم عليه لأنه سبب تعاستها وكأنه منفصل عنها. كان لدى آندريا مليون كلمة "لكن" متخفية في صورة أسباب لعدم إمكانها الحصول على الجسم الصحي، المتألق، والخالي من الدهون الذي رغبت به:

لكن أنا لا أستطيع تحمل نفقات الأكل الصحي ومدرب اللياقة...

لكن الطعام يُشعرني بالسعادة عندما أشعر بالملل، أو الغضب، أو الوحدة...

لكن جيناتي تجعلني بدينة...

كل يوم وكل لحظة، كانت تصارع "لكن".

الآن هذا هو سبب قول آندريا إننا نملك نفس الحمض النووي الكوني؛ لأنها مثلي، لم تستسلم. خلال صراعها مع "لكن"، تعلمت ببطء ألا تكترث لها. لم تستمع إليها! وعلى الرغم من كونها الشخص الوحيد الذي آمن بقدرتها على محاربة جيناتها وثقافتها، إلا أنها ظلت تحاول وظلت تبحث عن الإجابة.

أنا أتحدث كثيرًا عن التواصل بين العقل والجسم في هذا الكتاب. اكتشفت آندريا شيئًا مختلفًا قليلًا. لقد أيقظت حقيقية أنها ليست جسدًا فقط: لديها روح أيضًا. عندما اكتشفت أن روحها وجسمها متواصلان، بدأت ترى نفسها بشكل مختلف. من قبل، كانت ترى فقط البدانة وخيبة الأمل. أما الآن بدأت ترى جمال *نفسها*. وهنا يأتي الجزء المذهل: بدأت تفقد الوزن، حتى بدون أن تحاول. عندما بدأ جسمها من الخارج يعكس الحب الذي تشعر به من الداخل، شعرت بحماس متوهج للفرحة الداخلية.

هذا قد يبدو سحريًا؛ لكن في الواقع كان تحوّلها نتيجة لسنوات من الصراع، والبحث عن إجابات، وإقصاء خطط فقدان الوزن غير العاملة بانتظام. وخلال الشهور والأعوام التي تلت ذلك، اختفى الصوت الذي كان يقول "لكن" الجينات. لقد تغيرت من مقاس ١٢ (الذي كان يزيد كل عام) إلى مقاس ٢، وهي الآن تصبح أكثر صحة ولياقة كل عام.

لم تعد آندريا تعتبر نفسها مصابة بـ"لعنة" جينات البدانة. في الحقيقة، تعتبر تلك الجينات نعمة، لأن وزنها هو الذي جعلها تركز على شيء كانت ربما ستهمله بطريقة أخرى: صحتها.

"لقد توقفت عن التركيز على فقدان الوزن"، وأخبرتني: "وبدأت أركز على اكتساب الصحة!".

اليوم تعمل كمذيعة برامج في الراديو، ومؤلفة، ومتحدثة. لقد ساعدت آلاف السيدات والرجال حول العالم على طرد "جينات

البدانة" وفقدان الوزن دون الدخول في حرب مع أجسامهم. كيف ذلك؟ عن طريق إلهامهم بالتخلّص من "لكن"، والتواصل مع روحهم الداخلية، والبدء في حب أجسامهم وحياتهم.



على مدار الأعوام، قابلت مئات الرجال والسيدات الذين كانوا يصارعون أوزانهم طوال حياتهم. لقد صدّق معظمهم، مثل آندريا، إنهم مصابون باللعنة، وغير محظوظين، وغير جذابين. على عكس آندريا، ما زالوا ملتصقين بـ"لكن".

إذا قرأت قصة آندريا المذهلة -ورأيت كم هي جميلة اليوم- ستفكر على الأرجح: "طبعًا، كان هذا سهلًا عليها. انظر كم هي مثيرة!". لكن الأمر استغرق سنوات من الألم والصراع لتصل آندريا إلى هذا التحول. إنها لا تختلف عن أي شخص آخر. إنها لا تختلف عنك.

إذن ماذا تعني لك قصة آندريا، إذا كنت واحدًا من ملايين الأشخاص الذين يفقدون الوزن ويكتسبونه ثانية؟ هذا ما أقوله لعملائي:

ستظل تعاني مع وزنك إذا ألقيت اللوم على الآخرين أو شعرت بالخزي من نفسك. عبارات اللوم، مثل: "سوف أتمرن، لكن رئيسي في العمل يبقيني منشغلا". وعبارات الخزي، مثل، "كنت سأتمتع باللياقة، لكن أنا إنسان كسول". هذه العبارات لن تساعدك في أن تغير حياتك. هذه العبارات تُولّد تثبيط الهمة.

بعد سنوات عديدة، لن تكون مفاجئة عندما تنظر في المرآة، وكل ما يمكنك رؤيته هو البدانة. لقد حان الوقت لتنظر إلى ما وراء هذه البدانة، مباشرة داخل روحك. سوف ترى شيئًا على الفور: أنت لست حقًا مختلفًا عن آندريا. إن "نفسك" جذابة، إنها فقط منتظرة حتى تعترف بها وتطلب منها المساندة. اسمح لروحك، وعقلك. وجسمك أن تعملوا معًا ليساعدوك على خلق جسد جديد ومدهش، الذي كان موجودًا طوال الوقت.

الدرس ٤

ركِّز تركيزك

إن القدرة على إدارة تركيزك هي واحدة من أعظم طاقاتك. ما تصب عليه اهتمامك يحدد ما تنجزه، وما تشعر به، وما تستطيع التعامل معه في الحياة. يمكنك القول إنه يملك التأثير الأكبر على ما يحدث لك في الحياة. وإليك أفضل مثال على ذلك...

السعادة أمامك مباشرة

عندما تحركت بالكرسي المتحرك في فترة العصر ذلك الصيف في ٢٠٠٢، ظننت أنني سأذهب لاستنشاق الهواء المنعش في الحديقة وللقيام ببعض التمارين الخفيفة. وكما انتهى الأمر، اكتشفت أنني كنت أخرج في أحد أكثر الأيام التي غيرت حياتي.

أنا أسافر كثيرًا من أجل مهنتي، وأمضي المئات من الساعات مكتظًا في أماكن ضيقة مع أشخاص غالبًا ما يكونون غريبي الأطوار، ومتعبين، وغاضبين من العالم. أنا أعتز بالوقت الذي

أقضيه في المنزل، وأحب أن أتجول بروِّية في الحديقة التي توجد خلف منزلي. عادة ينضم إليّ في هذه الرحلات القصيرة فرد من الأسرة، أو صديق، أو حبيبة، ويدفع الكرسي المتحرك أو يمشي بجانبي ونحن نتحدث. في هذا اليوم، لسبب ما، قررت الذهاب بمفردي.

عندما كنت أدفع الكرسي المتحرك عبر الطريق وأتجه إلى الحديقة، رأيت منزلًا لم أره من قبل. كان يبدو وكأنه قد بُني للتو، وكان رائعًا - حجمه تقريبًا ثلاثة أضعاف حجم منزلي.

وليكون أكثر مثالية، كان البيت يفيض بالحياة. كان كلب الأسرة يجري في الباحة الأمامية، وكان هناك أخ وأخت صغار يقهقهون وهم يلعبون المراوغة مع الجرو. في نافذة المطبخ الكبيرة، استطعت رؤية أمهم وأبيهم وهم يحضّرون العشاء. كان الأمر وكأن إحدى لوحات لنورمان روكويل قد بُعِثت للحياة في شارعي. بدا كل شيء في تناغم مثالي لهم، لكن هذا المشهد الجميل جعل مزاجي يتدهور بسرعة. تغيرت حالتي من الاستمتاع باليوم إلى الشعور بالفراغ الداخلي، وقد سيطرت عليّ فكرة واحدة: "سأكون سعيدًا عندما أعيش في منزل بهذا الحجم".

لماذا لا أملك ما يمتلكه جيراني؟ لقد أردت منزلًا أكبر! إذا امتلكت بيتًا كبيرًا، سيرى جيراني أنني أصبحت شيئًا مهمًا، وأنني فعلت شيئًا في حياتي. لكن ما زلت أعيش في نفس البيت الذي تربيت فيه. لا بد أنني أبدو فاشلًا للعالم الخارجي. بينما كنت أكمل طريقي إلى الحديقة، شعرت بالإحباط لدرجة مربكة.

ثم فجأة، أعادني للحاضر صوت محرك يُعلن بوضوح عن وصول القطعة الآلية المفضلة لدي - سيارة بورش. نظرت في جميع الاتجاهات لألقي نظرة خاطفة عليها. ثم رأيتها، تلمع باللون الأحمر في ضوء آخر النهار. تسارعت دقات قلبي. كيف سيكون شعور الضغط على دواسة البنزين، والارتداد للخلف على المقعد الجلدي بسبب زيادة السرعة؟

مجرد فكرة امتلاك السيارة جعلتني أشعر بنشوة -ولو مؤقتة- مرتفعة. لقد تخيلت الذهاب إلى منازل أصدقائي والضغط على بوق السيارة. إن النظرات التي سترتسم على وجوههم عندما يرونني في السيارة البورش الحمراء ستساوي نفس قيمة السيارة.

بعدها أسرع قائد السيارة، وأخذ معه مشاعر السعادة. لقد كرهت السيارة المملة التي تقف في ممر منزلي الممل كل يوم. لقد أردت المزيد. لن أكون سعيدًا حتى أحصل على المزيد.

تابعت السير. في هذا الوقت كانت الشمس بدأت تغيب. كنت قد وصلت إلى الجانب الآخر من الحديقة عندما صادفت التذكير الثالث الفاضح لما ينقصني في الحياة. جاءت امرأة شابة تركض ببطء في اتجاهي. عندما اقتربت، توقف قلبي. لقد كانت جميلة. كان جسمها خاليًا من العيوب. كل شيء فيها كان يتحرك برشاقة وخفة كلما اقتربت مني. كانت هذه الفتاة، التي وصفتها في خاطري بأنها "جميلة لدرجة تفقد الشخص ذاكرته"، مثيرة جدًا لدرجة أنني لم أتذكر اسمي في وجودها. لقد تقابلت عينانا قليلًا. قضينا جزءًا من الثانية معًا. لقد امتلأ أنفي بعطرها الرقيق وهي تمر بجانبي. شعرت أنني في عالم آخر.

فكرت: "سأكون في منتهى السعادة إذا تزوجت فتاة مثلها". ثم خرج قطار أفكاري عن مساره، واصطدم بمجموعة من الأفكار المثبطة للهمم التي ظلت تتكرر بلا توقف.

"لماذا ليس لديك زوجة مثلها، شون؟".

"لماذا لم تتزوج بعد؟".

"كيف يُعقل أنك لست قادرًا على شراء السيارة البورش؟".

"لماذا لا تعيش في مثل ذلك المنزل الجديد والكبير؟".

كلما حاولت أن أتجنب هذه الأفكار السلبية، كلما تدافع ذهني إلى هذا الطريق المظلم. عندما خرجت منذ ساعة أو ما يقرب، كنت أشعر بالارتياح. أما الآن لا أستطيع أن أصدق كم شعرت أنني غير متواصل مع حياتي.

في هذا الوقت، كنت قد وصلت إلى آخر الحديقة، وكانت السماء تزداد ظلامًا مثلما فعل ذهني. في تلك اللحظة، أضاء مصباح داخلي. لقد أسأت فهم الهدف من نزهتي في الحديقة.

السبب الذي جعلني أذهب إلى الحديقة في المقام الأول هو أن أسترخي، وأشاهد الطبيعة، وأقوم ببعض التمرينات. وبدلًا من ذلك، تحولت إلى كرة متوترة من اليأس، عن طريق تركيز كل طاقاتي على ما ينقصني في الحياة. لقد انشغلت بالتركيز على الأشياء التي لا أملكها لدرجة أنني غفلت عن كل ما أمتلكه. أخذت نفسًا عميقًا، ونظرت حولي، وبدأت من جديد.

لقد كان يومًا رائعًا. أو على الأقل كان كذلك عندما بدأ. كان الجو رائعًا. كانت الأزهار متفتحة -صفراء وحمراء وبرتقالية

وبنفسجية- وكنت قد مررت بجانبها، وأنا مهووس بالأشياء التي لا أمتلكها. لكن هل كان ينقصني الكثير فعلًا؟

على الرغم من أنني لم أمتلك أكبر منزل في الجوار، لكن على الأقل أعيش في حي آمن. وربما ليس لدي أسرع أو أحدث سيارة، لكنها كانت تعمل جيدًا في توصيلي من مكان إلى آخر. أما بالنسبة للحبيبة المثيرة، لقد كنت ببساطة غير صبور. عندما تأتي الفتاة المناسبة سيكون الأمر مقدرًا لنا. لسوء الحظ، لقد ركزت بشدة على الأشياء التي لم أمتلكها، ونسيت أعظم شيء لدي: حياتي. فأنا موجود هنا، والآن.

ثم فجأة، تذكرت يومًا كنت أتحدث فيه إلى دفعة جامعية، ولاحظت مقعدًا فارغًا في الصف الأمامي. لاحقًا، أخبرني الأستاذ بأسف أن الفتاة التي كانت ستجلس في هذا المقعد توفيت هذا الصباح في حادثة فظيعة في مسكنها. شعرت بالصدمة. لم تكن الفتاة أصغر مني بكثير.

يمضي الوقت بسرعة. نعتقد أنه سيستمر للأبد، لكنه لا يفعل. لا نعلم أبدًا متى سيحين دورنا لنذهب. لم أصدق أنني ضيّعت ثلاثة لحظات قيّمة من حياتي وأنا أركز على ما اعتقدت أنه ينقصني!

مع تعديل تركيزي من السلبية إلى الإيجابية، جلست في نهاية ممر الحديقة ونظرت إلى الوراء. الآن استطعت أن أشم أريج الأزهار في الهواء، وامتلأت عيناي بمنظر الأوراق الخضراء على الأشجار الظليلة. كانت بعض الكلاب تنبح في الجوار، وكنت أستطيع سماع ضحكات الأطفال وهم يعودون إلى منازلهم من أجل العشاء. بدأت أركز على كل ما نمتلكه دومًا: الحاضر. إنه حقًا هبة. هبة من الزمن.

تخلّص من لكن الآن!

لا تبحث عن الكآبة

جرِّب هذا مع صديق.

قف بجانبه واطلب منه أن يركز على كل ما هو أزرق في الغرفة. اطلب منه أن يصنع قائمة في ذهنه ويضع فيها كل الأشياء الزرقاء التي يراها أمامه. عندما ينتهي، اطلب منه أن يغمض عينيه وأن يخبرك بكل شيء موجود في الغرفة ولونه أصفر (أو أي لون باستثناء الأزرق). سيضحك ويقول: "لا أستطيع!".

هذا لأن عقله استهلك كل الطاقة في التركيز على الأزرق فقط. واعتبر كل الألوان الأخرى غير مهمة ولم يرها.

هكذا يعمل عقلنا. عندما بدأنا ننظر فقط إلى الأشياء الزرقاء، وجدنا مشكلة في إيجاد أي شيء أصفر. عندما كنا نبحث عن الأشياء التي لا نحبها أو لا نملكها، فإننا نرى ونتذكر فقط هذه الأشياء.

كيف يعمل التركيز

يستطيع عقلنا الواعي أن يُركز على سبعة أقسام من البيانات في الثانية الواحدة. بعدها، يفقد التركيز. على سبيل المثال، عندما تحاول القيادة، وأنت تشرب القهوة، وتقرأ الخريطة، وتسمع الراديو، وتتحدث في الهاتف الخلوي، وتتفحص نفسك في مرآة

الرؤية الخلفية، يمكن أن تنسى بسهولة الشيء الأكثر أهمية الذي تفعله -وهو القيادة- وتخاطر بأن تصطدم بحاجز أسمنتي أو شجرة قريبة. حتى لو لم تكن في سيارة، فإنها ليست فكرة جيدة أن تشتت تركيزك هكذا.

فكّر في تركيزك كأنه المساحة التي يستطيع مصباح يدوي صغير أن يضيئها في غرفة مظلمة. ربما يكون هناك الكثير من الأشياء في الغرفة، ولكنك تستطيع فقط أن ترى ما يتسلط عليه شعاع الضوء. نفس الشيء صحيح بالنسبة للتركيز الذهني. هناك عدد لا نهائي للأشياء التي تستحق الانتباه، لكن تركيزنا يقيدنا بعدد أقل نسبيًا. وهذا العدد القليل له أهمية جوهرية. وكما أخبرني الكثير من أصدقائي ومستشاري الخاص زان بيريون في العديد من المرات: "أيًا كان ما تركز عليه، ستتجه حياتك نحو ذلك الاتجاه".

نستطيع تطبيق حكمته في كل مجالات الحياة. لقد تعلمت هذا من ملاحظة عملائي. الأشخاص الأكثر سعادة يركزون على الأشياء العظيمة في الحياة، والأشخاص الأكثر بؤسًا يركزون على الأشياء السيئة. في الواقع، أنا أعتقد أنني وجدت وصفة مؤكدة للبؤس: ركز على كل الأشياء التي لا تحبها أو تمتلكها في الحياة، ولا تفكر في أي شيء آخر. إنها بتلك البساطة.

أسلوب مؤقّت سلق البيض

لم يدرس والداي كلمة واحدة عن علم النفس، لكنهما كانا يعلمان بالغريزة أنه إذا ركزت لفترة طويلة على جانب سلبي في حياتي، سأجعل الأمر أسوأ. لقد علما أيضًا أنهما لا يجب أن يحرماني من اختبار الحزن

والغضب والإشفاق على الذات، لأنني سأكبت تلك المشاعر بداخلي وسأعبر عنها بطريقة مدمرة فيما بعد. لذلك اكتشفا حلًا مبتكرًا.

إذا وَجَدَاني أشعر بالأسى على نفسي، يقولان لي: "شون، إذا كنت ترغب في أن تشعر بالأسى على نفسك، فلا بأس على الإطلاق". ثم يذهبان إلى المطبخ ويبحثان في حجرة المؤن، ويعودان بمؤقّت سلق البيض وهذه التوصية: "رغم ذلك، يا شون، لديك اليوم خمس عشرة دقيقة فقط، أمستعد؟ هيا ابدأ!" ويقوم المؤقّت بعدّ الدقائق.

طبعًا، بعد خمس دقائق من الانغماس في حالة متواصلة من الإشفاق على الذات، يصيبني الملل والرغبة في أن ألعب. بعدها يذكّراني أن لدي عشر دقائق أخرى. هذه الطريقة سمحت لي أن أغمر نفسي في حالة الإشفاق على الذات لمدة محددة بدلًا من أن تمتد لأيام، أو أسابيع، أو لآخر العمر. لقد علمني هذا أن أركز مثل شعاع الليزر ثم أواصل.

لقد وضع أبي وأمي قيودًا واضحة للإشفاق على الذات فقد أخبراني: "شون يمكنك أن تبكي إذا أردت ذلك. لكن ليس مسموحًا لك أن تغرق في دموعك".

في نهاية المطاف، درّب هذا عقلي على أن الشفقة ليس لها قيمة وغير فعّالة. وكلما كبرت، أصبحت لحظات الإشفاق على الذات لدي أقل شيوعًا.

أنا أتذكر حوارًا دار بيني وبين والدي في إحدى دقائق الإشفاق على الذات عندما كنت في التاسعة أو العاشرة من العمر. كنت على وشك أن أفقد عقلي لأن كل رفاقي كانوا يلعبون كرة السلة، بينما أنا أجلس في الجانب وأشاهد فقط. كنت أركز على ما لا أستطيع فعله، وبالطبع كان هذا الشعور فظيعًا. وإليكم كيف تعامل أبي مع هذا.

قال لي: "شون، ركز على ما تستطيع فعله وما تملكه في الحياة. ربما لا تستطيع أن تلعب في اتحاد كرة السلة، لكن إذا استهلكت طاقاتك في أن تصبح ثريًا، ستستطيع في يوم من الأيام أن تمتلك فريق السلة!".

طوال تلك السنوات التي أعقبت ذلك، لم أنس ذلك الحوار. كانت لحظة تبعث الدهشة وعلمتني أهمية التحكم في تركيزي. لقد تحدث مع أبي وأمي مئات المرات عندما كنت طفلًا عن قوة التركيز على ما أمتلكه بدلًا من التركيز على ما لا أمتلكه. بعد سنوات، عرفت أنهم كانوا يعلموني قوة الشكر. الشكر هو ببساطة امتنان مُركّز. إنه تقريبًا مستحيل أن تشعر بالضيق في مساحة من الشكر.

تخلّص من لكن الآن!

ركِّز على ما لديك

فكر في هذا: لديك أكثر بكثير مما تدركه. أخرج دفتر تخلّص من لكن الآن! واكتب خمسة وعشرين شيئًا اكتسبتها، أو تسيطر عليها، أو وُلدت بها (مثل قدرتك على قراءة هذا الكتاب).

إذا كنت ترغب حقًا في الذهاب إلى المستوى التالي، اترك هذه القائمة بجانب فراشك واقرأها من وقت لآخر. اقرأها عندما تشعر بالإحباط، لتذكر نفسك بالأشياء العظيمة الموجودة فيك وفي حياتك.

المقارنة تؤدي إلى اليأس

في ذلك اليوم في الحديقة، شعرت بالبؤس لأنني كنت أركز على ما ينقصني بدلاً من ما أملكه. كنت فقط أفكر أن الأشخاص الآخرين لديهم أشياء أكثر بكثير. إن مقارنة أنفسنا بالآخرين مثل اللعبة التي تنتهي نهاية سيئة مهما كانت الطريقة التي تلعب بها. إذا تصرفت على أنك في حال أسوأ من الآخرين، سوف تصدق هذا، وستقضي حياتك وسط شعور بأنك أدنى منزلة. إذا تصرفت على أنك متفوق على الآخرين، ستصدق ذلك أيضًا - وستعيش حياة من الغطرسة؛ لن يرغب أحد في الاقتراب منك. هذه التعويذة الصغيرة تلخص كل شيء: "المقارنة تؤدي إلى اليأس".

في أي وقت أجد نفسي حزينًا لأنني لا أملك شيئًا ما بينما يملكه شخص آخر، أردد تعويذتي، فيهدأ على الفور الشعور المزعج بالنقص. يحدث هذا لأنني أنقل تركيزي عن عمد من الشيء الذي لا أملكه إلى الشيء الذي أملكه.

كن عدّاءً تحت المطر

من المشوّق كمية الوقت، والمال، والطاقة التي نستهلكها في محاولة أن نمتلك أكثر وأن نصبح أفضل من الآخرين. أنا أتساءل عن كمية الأشياء التي يتم شراؤها في مجتمعنا بغرض أن نبدو أفضل من جيراننا. نحن دائمًا ننظر إلى الأعلى، ونركز على ما يفكره الآخرون بشأننا - وهذا استنزاف لا ينتهي لمخزون الطاقة. إليك مثالاً عن ذلك.

منذ بضعة أعوام، عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمرى، دعوت فتاة لمشاهدة فيلمًا والذهاب لتناول العشاء بعدها، في مطعم قريب من السينما. عندما انتهي الفيلم، توجهنا إلى الباب الأمامي للسينما. كان المطر ينهمر بغزارة. لم يكن كأي مطر عادي. كان مطرًا غزيرًا مثل هذا الذي في فيلم فورست جامب!

ابتسمت وقلت لها: "هل أنتِ مستعدة؟".

"لا!"

"لمَ لا؟" لم أستطع أن أفهم ما المشكلة. كل ما كان علينا فعله لنصل إلى المطعم هو أن ننطلق بسرعة عبر الشارع.

قالت وهي عابسة: "شون، لا نملك مظلة!".

"وإن يكن؟".

"إذا خرجنا، سنتبلل".

قلت بتحير: "و .....".

"إذا تبللنا، سيتعرض شعري أيضًا للبلل!" وانتفضت من الرعب.

"و ما الأمر المهم في ذلك؟".

كانت الآن تنقر بقدمها على الأرض ويبدو عليها الضيق.

"شون، إذا تعرض شعري للبلل سوف، حسنًا، ...سيحدق الناس إليَّ" وأُغلقت القضية.

توقفت، مندهشًا للحظة، ثم أجبتها: "حبيبتي، ستكونين بجانب رجل في الخامسة والعشرين من العمر وطوله ثلاثة أقدام ويستخدم كرسيًا متحركًا. بالتأكيد لن ينظروا إليكِ أنت!".

"لن أفعل هذا". كانت عنيدة.

في هذه اللحظة، وصل إحباطي إلى مستوى يتعذر السيطرة عليه. أخذت نفسًا عميقًا. "حسنًا، استراحة قصيرة. هيا نتخيل أنه مضت خمس وعشرين سنة، ونحن لم نعد نتقابل، ولكننا نتذكر ذلك الموعد الذي خرجنا فيه وكانت الأمطار تهطل بغزارة فجرينا تحت المطر معًا. نتذكر أننا توقفنا ونظرنا في أعين بعضنا. أليست هذه ذكرى تريدين صنعها الآن؟".

مضت بعض الثواني وهي تفكر في هذه الفكرة الرومانسية. ثم هزت رأسها بحزم. "لا! أنا لا أتحمل فكرة أن ينظر إليّ الناس وشعري تالف".

شعرت بالهزيمة. كانت هذه ألطف وسيلة أستخدمها مع الفتيات، وقد فشلت فشلًا ذريعًا. لكن هل حقًا فشلت؟ بعد المزيد من إعادة النظر، أدركت أن هذه الفتاة بالتأكيد لم تكن مناسبة لي. لقد أردت مواعدة النساء اللاتي يكنَّ على استعداد ليجرين تحت المطر، حرفيًا ومجازيًا. منذ تلك اللحظة فصاعدًا، قررت ألا أحيط نفسي بالنساء فقط ولكن أيضًا بشركاء العمل والأصدقاء الذين يكونون على استعداد ليصبحوا عدّائين تحت المطر.

إن استغلال فرص السعادة والمغامرة طريقة لبناء أحلامك. إن التركيز على ما لا يمكنك فعله بسبب ما قد يفكر فيه الناس بشأنك هو طريقة لتفقد التواصل تمامًا مع نفسك الأصلية.

الضحك على التوتر

عندما نصب تركيزنا على ما يفكر فيه الآخرون بشأننا (أو بالأصح ما نعتقد أن الآخرين يفكرون فيه بشأننا)، نصنع جميع قراراتنا في مساحة من التردد والخوف. إن التركيز على ما نخشاه يتسبب في أن

يجعل الجسم يعيش في حالة مستمرة من الهلع، ويُجهد كل أجهزته. يُعتبر بعض القدر من التوتر عاديًا، ولا غنى عنه في الحياة. لكن التوتر المستمر يُزيد من المرض والموت المبكر.

هناك حشد من علاجات التوتر: اليوجا، والموسيقى، والتأمل، والرقص المعبّر، والركض البطيء، والقراءة، والتنفس العميق - سمٍّ ما شئت. إن اختيار مسكّن للتوتر يمكن أن يكون مُجهِدًا! لحسن الحظ، علاجي الشخصي لتخفيف التوتر لا يتطلب تدريبًا وهو مناسب في أي مكان، وفي كل وقت، ولكل الأشخاص. ما هو؟

الضحك.

إن فوائد الضحك مثيرة للإعجاب. إنه يعزز جهازك المناعي، ويمرن كل مجموعات العضلات، ويفرز موادًا كيميائية لتسكين الألم في مجرى الدم. لقد أظهرت كمية قليلة من الأبحاث عن الضحك دلائل كافية بأن الضحك يداوي. في الواقع، إن تحريك فمك عند الابتسام - أيًا كان ما تشعر به داخلك - يحفز دماغك لتفرز موادًا كيميائية مداوية لأجهزتك.

على ماذا تضحك؟ سؤال جيد. أستطيع التخمين أنك تقرأ هذا الكتاب الآن، وتشعر أنك تحت ضغط - لإنهاء المهمة؛ وإنجاز الأعمال؛ وحل مشاكلك؛ وتغيير وتحسين حياتك؛ وسداد الفواتير، والضرائب، والالتزامات المجتمعية. أنا لست استثناء. لكن عندما أجد نفسي بدأت أنزلق في هذا الفخ، تعلمت أن أركز تركيزي على سؤال وحيد: "ما المضحك في هذا؟". يصب هذا كل إدراكي الواعي على رؤية الجانب الكوميدي لموقفي، والضحك الناتج عن هذا يعالج التوتر.

تعطي قصة المصعد مثالًا لأسوأ السيناريوهات المحتملة لهذا الأسلوب والتي أعتقد أنك ستتذكرها لوقت طويل...

حتى لا تعلّق

في صباح أحد الأيام في يوليو ١٩٩٨، عندما كنت أعمل لصالح عضو الكونجرس ويليام أ. ليبينسكي في الكابيتول هيل، وصلت إلى العمل مبكرًا وكنت أتطلع لاحتساء الشاي الساخن وقراءة الصحيفة على مكتبي قبل أن يأتي زملائي. لسوء الحظ، وصل رئيسي باكرًا وجلس في مكتبه، لقد جاء مبكرًا ليستعد لاجتماع صباحي. ذهب الشاي والصحيفة إلى هناك.

قال لي: " شون، في العادة، كنت سأطلب من أي شخص آخر من الطاقم أن يقوم بتوصيل هذه المذكرة إلى الجانب الآخر من المبنى، ولكنك الوحيد هنا. هل تعتقد أنه بإمكانك أن توصل هذه المذكرة الآن؟".

كنت قد استكشفت المبنى جيدًا في ذلك الوقت، لذلك كنت أعرف جيدًا كل زاوية في المكان.

"لن تكون هناك مشكلة".

"عظيم!" وسلمني المظروف، بدون أن يرفع عينيه عن كومة المذكرات التي كان يراجعها.

أخذت منه الرسالة، وجهزت الشاي والصحيفة على الكرسي، وذهبت في رحلتي الصباحية المبكرة.

عندما وصلت إلى الجانب الآخر من المبنى الفارغ، وجدت نفسي أمام مجموعة من المصاعد التي لم أستخدمها مسبقًا. ولأن ذراعيّ ليسا بنفس طول أذرع الأشخاص الآخرين، أحمل معي عصا خشبية في الكرسي المتحرك لتساعدني في ضغط أزرار المصعد. ضغطت الزر لأستدعي المصعد؛ وجاء على الفور. دخلت، وانغلق الباب. حتى الآن كل شيء على ما يرام. بعد ذلك استخدمت العصا الخشبية لأضغط زر الطابق الذي أريد الصعود إليه.

لم يحدث شيء.

حاولت عدة مرات، وكنت أضغط بقوة أكثر في كل مرة. مجددًا، لا شيء.

لا بد أن هذه الأزرار حساسة للحرارة! كانت تحتاج إلى حرارة جسم مثل التي تنبعث من الأصابع، وكل ما كان معي هو تلك العصا الخشبية. عظيم. لقد علقت في مصعد عامل.

وهنا بدأ الإبداع. *ماذا كان سيفعل ماكجايفر؟* فكرت في هذا. جاءت الإجابة في لحظة: أسخن العصا بأنفاسي. نفخت ونفخت حتى وجدتها قد سخنت، وضغطت الزر مرة أخرى.

لا شيء!

الشيء الوحيد الذي كان يسخن هو مزاجي. بدأت أتمتم بكلمات بذيئة في أنفاسي وأحرك رأسي من جانب إلى آخر. "هذا سخيف!!" صرخت. ثم فكرت، *ماذا كانت ستفعل أمي لو كانت عالقة في نفس الموقف؟* استطعت سماع صوتها: "تخيل أن العصا مقياس للحرارة واقرأ بها حرارتك من تحت الإبط".

أدخلت العصا تحت قميصي وبدأت أدفئها بين ذراعي

وجذعي. فركتها للأمام والخلف لأخلق المزيد من الحرارة. في النهاية، سحبت العصا بسرعة من تحت قميصي وضغطت الزر.

لا شيء.

في هذا الوقت كنت غاضبًا. كنت أعرف أن الصراخ والدق على الباب لا فائدة منه - لن يسمعني أحد قبل خمس وأربعين دقيقة أخرى على الأقل، حتى تبدأ المكاتب في العمل. لم يكن باستطاعتي حتى أن أضغط زر الأمان لطلب المساعدة.

حاولت لمرة أخيرة أن أسخن العصا عن طريق الجلوس عليها. ربما سيكون وزن جسمي كافيًا لتسخينها. ضغطت العصا بين ساقيَّ وبدأت أحكها بقوة لدرجة قد تشعل حريقًا. "من المسيطر الآن!" صرخت، وكنت أعلم أن لا أحد يستطيع سماعي. لو كان هذا المشهد قد تم تصويره، أنا متأكد أنه كان سيتم القبض عليّ بتهمة قلة الاحتشام في المصعد! سحبت العصا وضغطت الزر للمرة الرابعة والأخيرة.

ولكن لا شيء.

هذا ليس عدلًا! فكرت. *أنا عالق في المصعد لأن ذراعيّ قصيرتان ولا تستطيعان الوصول للأزرار! لن يعاني أي شخص آخر من هذه المشكلة! لا بد أنني أول شخص على وجه الأرض يعلق في مصعد عامل.* ثم انفجرت في الضحك.

كلما ضحكت أكثر، لاحظت أن توتري ينخفض. وشعوري العام بالسعادة يرتفع. ما المشكلة؟ كنت أعرف أنني لا أواجه خطرًا بالغًا. في نهاية المطاف سيأتي شخص ويستدعي المصعد من الخارج، وسأتمكن من الخروج آمنًا. لن يطردني عضو الكونجرس لأنني لم أستطع الضغط على زر المصعد. كان عليّ فقط الانتظار حتى يأتي شخص ليستخدم المصعد.

لذلك انطلقت بالكرسي المتحرك لأحد الجدران الجانبية واستندت عليها، وبدأت أقرأ الصحيفة وأستمتع بالشاي. كما أردت أن أفعل قبل القيام بهذه المهمة.

انقضت نصف ساعة أخرى. في هذا الوقت، كان المصعد قد أصبح بيتي الثاني. كنت قد قرأت كل الصحيفة، ملقيًا كل جزء انتهيت منه على أرض المصعد. من الواضح، كنت قد استقررت في هذا الوقت.

ثم في النهاية تحرك المصعد.

انفتحت الأبواب، ودخل رجل- وتوقف مكان أقدامه، محدقًا إليّ في حيرة. كان واضحًا أنه لا يستطيع فهم ما يراه.

"كم من الوقت بقيت هنا؟" سأل أخيرًا، وكان يبدو الاهتمام في صوته.

"أممم... حسنًا...وقت يكفي للوصول إلى قسم الرياضة"، وقلت بابتسامة: "هل تمانع أن تضغط على زر الطابق الثالث؟".

نزلت من المصعد، وسلمت خطاب عضو الكونجرس، ثم ذهبت مباشرة إلى مشرف المبنى لأخبره بشأن كارثة المصعد.

قال بصوت متعالٍ: "كيف يمكن أن أساعدك؟" .

"أنا هنا لأبلغ عن أنك لديك مصعد يحبس الأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول لتشغيل الأزرار الحساسة للحرارة. لم أقدر على تسخين عصا المصعد الخشبية الخاصة بي بما يكفي".

رفع بصره من على المكتب وقال: "يا فتى إنها ليست أزرارًا حساسة للحرارة! إنها تشتغل بالتيار الكهربائي الذي يخرجه جسمك تلقائيًا. لو كان لديك ورق ألمونيوم في نهاية العصا، كنت ستشغل المجس وتكون بخير".

نظرت في عينيه بقوة وصرخت: "من يأتي إلى العمل بورق ألمونيوم؟ ليس الأمر كما لو كنت أتوقع أن أخبز بعض الكعك في المصعد!".

ثم انفجر كلانا في الضحك.

عندها اكتشفت أن الضحك هو أحد أسلحتي السرية لمواجهة التوتر. لقد أنقذني الضحك من الانفجار في غيظ أو البكاء بهيستريا في التحديات الكثيرة التي واجهتني. سواء العظام المكسورة، أو كوني منبوذاً في المصاعد، لقد ساعدتني الدعابة في الحفاظ على سلامة عقلي طوال هذه السنوات. المرة القادمة التي تجد نفسك في موقف صعب، فكر في الشيء المضحك بشأنه.

هذه هي وصفتي:

قهقة أكثر.

ابتسم أكثر.

اضحك من الأعماق كلما استطعت!

تخلّص من لكن الآن!

كيف تمرح!

في أغلب الأحيان تثقل حالة التوتر على عملائي. عندما أشعر أنهم بحاجة لأن يمرحوا، أعطيهم هذه المهمة.

١. ضع ابتسامة كبيرة، بريئة (ليست ابتسامة مهرج مخيفة!) على وجهك.

٢. تذكر أحد أظرف الأشياء التي رأيتها، أو سمعتها، أو أخبرتها.
٣. بينما تركز على هذه الذكرى الظريفة، أكثر من سطوع الصورة - اجعلها أعلى، وأكبر، ونابضة بالحياة في ذهنك. تظاهر بأنك عدت لتلك اللحظة واشعر بالضحك الجنوني الذي يغلي بداخلك.
٤. تذكر مرة ضحكت فيها بشدة لدرجة أنك بكيت، أو وقعت على الأرض.
٥. تنفس داخل هذا الشعور بالسعادة وأرسله عبر مجرى دمك.
٦. لاحظ كيف تشعر بأن جسمك أخف.
٧. انته منه بالضغط على أنفك!

تدرب على هذا مرات عديدة لمدة أيام. المرة القادمة التي تجد نفسك تركز على شيء محزن، أو مزعج، أو غير منصف، اضغط على أنفك. اشعر بلحظات الضحك تغمر ذهنك وتزيل القلق من جسمك.

الإنصاف وهم

أحد أصعب الأشياء في وظيفتي هو مساعدة الأشخاص الذين لا يريدون التوقف عن التركيز على كل ما هو غير منصف. أسمي هذا بمرض "لكن هذا ليس عدلا". هؤلاء الناس متذمرون، وتتراوح شكواهم ما بين الأكثر تفاهة "لكن ليس من العدل ألا يستطيع كلبي

(التشيواوا) الدخول معي إلى المطعم" إلى الأكثر تطرفًا "لكن ليس من العدل أن يموت والداي في حادث سيارة والآن يجب عليّ أن أعيش في دار للأيتام".

لا يهم غني، أو فقير. على مدار الأعوام، تعلمت أن أي شخص معرض لأن يُبتلى بهذا المرض، من أول أطفال المدارس المحرومين إلى مديري الشركات الأغنياء. أيًّا كنت، العلاج واحد. كن على علم مسبقًا بأنه: يمكن أن يُشعر هذا بعدم الراحة في البداية. مع ذلك، إذا تقبلته بسرور، أعدك أنه سيحررك من صراعاتك. هل أنت مستعد؟ ها هو:

الإنصاف وهم.

الإنصاف لم يكن موجودًا ولن يكون.

لا يحصل أحد على أقل أو أكثر من الآخرين. نحن فقط نحصل على أشياء مختلفة.

هذا صحيح. لا يحصل أحد على قسط سيئ أو جيد في الحياة؛ نحن نحصل فقط على أوراق. الأمر متروك لنا لنبقى في اللعبة ونلعب. بالطبع، تبدو بعض الأوراق "أفضل"، لكنها ليست كذلك. إذا نظرت عن قرب، سترى أن الأشياء التي تشعر أنها أُخذت منك -أو لم تُعط لك مطلقًا- قد تم استبدالها بفرص ومنح مذهلة. الأمر متروك لك لتجدها.

لأول وهلة، يظن الناس أن نصيبي في الحياة ليس جيدًا. لكن هذا غير صحيح. لقد تعلمت أنني أقوى بكثير مما يعتقده الناس، وأقوى مما كنت أعتقد. العالم مفتوح أمامي مثلما هو مفتوح أمام كل الناس. في اعتقادي، أنا أعيش حياة النجوم، ولن أتنازل عنها مقابل العالم.

ربما جسمي ضعيف وصغير، ولكنني أحافظ على لياقته، وأضخ فيه البهجة أكثر من الأشخاص الذين يمتلكون أجسامًا قادرة أكثر. لقد بقيت في اللعبة، وألعب لأفوز. يمكنك أنت أيضًا، مهما كانت الأوراق التي حصلت عليها.

يعود الأمر دائمًا لما تركز عليه. أنا أركز دائمًا على الأشياء الجيدة في حياتي، وهذا يجعلني أفضل من الشخص الذي يبدو مثل براد بيت ولكنه منشغل بالتركيز على الأمور غير المنصفة في حياته.

المرة القادمة التي تشعر بالتوتر المفرط، ابحث عن الشيء المضحك في هذا الموقف بدلًا من الشيء "غير المنصف". أنت تملك ضوءًا ساطعًا: إدراكك الواعي. كن حريصًا عندما تضيء به شيئًا ما، لأن هذا سيكون اختيارك لما تركز عليه.



أنا وأنت على الطريق الآن. يومًا ما، سنصل إلى نهاية سيرنا في الحديقة. حتى ذلك الوقت، دعنا نحرص على أن نحصل على كل ما نريده من الحياة عن طريق التركيز على الأشياء التي نحبها ونمتن لها بدلًا من الأشياء التي تنقصنا.

أحد الأشياء المهمة التي يجب أن نكون ممتنين لها هو أنه ليس علينا أن نذهب في هذه الرحلة بمفردنا! نحن محظوظون لأننا نستطيع أن نجلب الأشخاص الآخرين إلى حياتنا. في الدرس القادم، سأعلمك كيف تكوّن مجموعة متناظرة تمنحك الدعم في كل خطوة، وتملأ حياتك بلحظات ساحرة، وتساندك عندما تواجه مشاكل تتعلق بـ"لكن" -وتساعدك على التخلّص منها!

كيف تخلّص مايك من "لكن"

"من الممكن أن أتحدث علنًا

عن الموضوع الذي أريده، لكن لن

يأخذني أحد على محمل الجد".

إذا كنت تريد التحدث عن شخص يستطيع أن يركز تركيزه، فإن صديقي مايك دوميترز هو خير مثال على هذا. عندما يقول إنه سيفعل شيئًا، لا يراودني أدنى شك أنه سيفعله. لقد حظيت بشرف مراقبته عن قرب على مر الأعوام. لا يهم إذا كان مع أطفاله في المنزل، أو على المنصة يشرح للجمهور، أو خلف شاشة الكمبيوتر المحمول - يركز مايك مثل شعاع الليزر على القضية التي بين يديه. أهم الأسباب التي جعلتني أعجب به كثيرًا، وأختار أن أعرفكم على قصته. هو: أنه يعرف دائمًا أين يضع تركيزه.

بدلًا من تبديد طاقته عند حدوث مشكلة، يضع تركيزه على المساحات التي يسيطر عليها. هذه المهارة خدمته كثيرًا، حتى في ما يسميه بأحلك ساعاته، في عام ١٩٨٩ عندما كان مايك طالبًا في السنة الثانية الجامعية يدرس المسرح، عاد إلى سكنه الجامعي في ظهر أحد الأيام ووجد ورقة على بابه مكتوبًا عليها: "اتصل بالمنزل فورًا!" عرف أن هناك شيئًا بالغ السوء قد حدث.

قالت أمه بصوت مرتعش: "مايك، لدي أخبار سيئة. لقد تعرضت شيري للاغتصاب". لقد تعرضت أخته للاغتصاب! بدأ مايك يبكي، ثم امتلأ بالغضب والحنق. أراد أن يقتل الشخص الذي فعل ذلك بأخته.

لم يتصرف باندفاع، لكن الغضب كان يأكله. لقد تحطمت نظرته للعالم إلى قطع صغيرة بتعرض أخته للاغتصاب. لقد كان دومًا شخصًا مُركِزًا، يسعى وراء ما يريده، لكن الآن اختفى هذا التركيز. لم يستطع التركيز - بدت حياته بلا معنى. في خلال عام من الاعتداء على شيري، تحوّل مايك من طالب يحصل على مراتب الشرف إلى طالب يكاد يتم طرده بسبب درجاته السيئة. تحوّل من شخص يعرف ما يريده في الحياة إلى شخص يشك في كل شيء في الحياة. كان يبحث عن الأمان والاستقرار ووجد نفسه غير مستقر وغير آمن. لقد شعر بالذنب لعدم حمايته لشيري، على الرغم من أنه لم يكن ليستطيع ذلك.

في نهاية الأمر، انتقل مايك إلى الجامعة التي في بلدته، ليكون قريبًا من أخته وأسرته. كانت المحاكمة ستبدأ قريبًا، وسيتم إدانة المتهم. مع ذلك، لم يشعر مايك بتحسن. كان غاضبًا ومحبطًا. كان يريد أن يفعل شيئًا للمساعدة، لكنه كان مجرد طالب جامعيًا. ماذا يمكنه أن يفعل؟ كلما أخبر نفسه أنه لا يستطيع فعل شيء، شعر بالعجز. كان عجزه عن تقديم المساعدة لأخته يؤرقه.

بعدها، في ظهر أحد الأيام، حصل مايك وأعضاء فريق السباحة الآخرين على أمر بحضور درس توعية عن الاعتداء الجنسي. لم يقابله شيء كهذا من قبل، وحضوره كان مثل التعرض لصدمة

كهربائية. ثم فجأة، عاد تركيزه الفطري برغبة في الثأر. أدرك مايك أنه يستطيع أن يصنع اختلافًا إيجابيًا في حياته وحياة الآخرين. يستطيع أن يستخدم خلفيته المسرحية ليتحدث عن الاغتصاب!

إن فكرة وجود مكان حقيقي ليضع فيه طاقاته أخرجته من حالة الإشفاق على الذات وخلّصته من "لكن" - لكنه الآن يواجه عددًا كامنًا كبيرًا من "لكن"!

كان هذا عام ١٩٩٠. من الذي سيستمع إلى طالب جامعي في العشرين من عمره وهو يتحدث عن قضية شائكة مثل هذه؟ حتى المدارس كانت تتجنب تناول موضوع الاغتصاب. لم يكن أمام مايك أي مكان ليذهب إليه. لكنه لم يستسلم لـ"لكن". لقد فعل ما يجيد عمله: ركز على ما يعلم أنه يستطيع أن يفعله.

قام بإرسال نشرة إعلانية إلى كلية من جامعته -جامعة ويسكونسين في وايتوواتر- يعرض فيها أن يتحدث عن موضوع الاغتصاب أمام طلابها. اتصل به اثنان من أعضاء الكلية، وتحدث ... في الحقيقة، كان الأمر أشبه بالدردشة. مع مرور الوقت، استطاع مايك أن يطور هذه الدردشة إلى عرض تفاعلي جيد.

في خلال عامين، تحدث مايك إلى ما يزيد على أربعين مدرسة في جنوب شرق ويسكونسين. في الوقت نفسه، أصبح مدرسًا مناظرًا في حرم الجامعة وخدم في فرقة عمل معنية بالاعتداء الجنسي في الحرم الجامعي بأكمله (كل هذا مع بقائه في فريق السباحة وكونه رئيسًا لمنظمة طلابية في كلية إدارة الأعمال).

خلال التسع السنوات التي تلت، استطاع تحمل نفقات زوجته وأولاده الثلاثة عن طريق الحصول على قروض ليستمر في التحدث،

والتدريب في المدرسة الثانوية، والعمل في عالم الشركات، وإدارة شركة في مجال الترفيه. طوال ذلك الوقت، استمر في التحدث دوريًا.

بعد حصوله على النصيحة من اثنين من زملائه المحاضرين، قرر مايك أن يتبع شغفه. قام ببيع شركته التي تعمل في مجال الترفيه دون أي ربح في المقابل وكرس نفسه لمهنة التحدث. في البداية، كان مفلسًا. كان الدائنون يتصلون لأن الأسرة كانت تعيش على بطاقات الائتمان. لكن ظل مايك وزوجته، كارين، يذكّران بعضهما بسبب قيامهما بتلك المهمة. لقد أرادا منع حدوث الاعتداءات الجنسية.

بعد فترة، بدأ الناس يسألون مايك: "لماذا لا تؤلف كتابًا؟" أدرك مايك أنه يملك كتابًا - داخل رأسه. كل ما كان عليه فعله هو أن يسمح له بالخروج. لذلك، قام بالكتابة والكتابة، لمدة عشرة أيام. ونتج عن تلك الأيام العشرة كتاب May I Kiss You? عن التوعية بالتعارف السليم، والقبول، والوعي بالاعتداء الجنسي.

تقريبًا بين ليلة وضحاها، تحول من متحدث دوري إلى واحد من أكثر المتحدثين التعليميين المرغوب فيهم في أمريكا الشمالية. قام مايك بتأسيس منظمة تعليمية تعرف بمشروع التعارف الآمن. لم يحدث هذا بفعل السحر. لكنه حدث لأنه رفض الاستسلام لـ"لكن".



في كثير من الأحيان في عملي، أقابل أشخاصًا عصف الاعتداء الجنسي بحياتهم. إنه أمر فظيع، ومن الصعب تجاوزه. هؤلاء الأشخاص يكون غضبهم واضطرابهم مُبررًا، مثل مايك. إن أكثر

ما يلهمني بشأن مايك هو أنه كان يملك نفس الاختيار الذي يملكه كل قريب لشخص نجا من اعتداء جنسي: أن يركز على الغضب وعدم الإنصاف في حادث الاغتصاب أو أن يركز على فعل شيء مختلف في عالم لا يريد أن يناقش الموضوعات المعقدة. إن نتيجة اختياره لفرصة أن يصنع فِرَقًا تساعد مئات الآلاف من الشباب البالغين في أن يمارسوا حياتهم بأمان، ويحترموا أنفسهم، وأن يعبروا عن رفضهم لما يكرهونه.

الدرس ٥

اختر أصدقاءك بحكمة

عندما بلغ الحادي والعشرين من عمره، تعرض "جاري كوكس" لسلسلة من المآسي المحيّرة للعقل: لقد تم قتل والده، وأخبرته زوجته أنه ليس الأب الحقيقي لطفله، وكان قد أسس -وخسر- تجارة بربح ١٠٠,٠٠٠ دولار في العام. الآن هو صاحب ملايين ناجح، ومتحدث ومدرب لتنمية الذات يملك طائرات خاصة. كنت مجرد طفل تخرج في الجامعة، ويبحث عن بعض المؤشرات من خبير. لم أستطع تصديق أنه (أخيرًا) وافق أن يتحدث إليّ عبر الهاتف. لم أكن لأتخيل مطلقًا أن هذا الحوار سيغير الطريقة التي أنظر بها إلى أصدقائي للأبد.

لقد بدأ الأمر بسؤال بريء. سألته:"جاري، إذا كانت لديك الفرصة لتعطي شخصًا نصيحة واحدة فقط عن كيف ينجح، ماذا ستقول له؟".

"هممم...نصيحة واحدة فقط؟ حسنًا، ها هي: انتبه إلى من تشتكي".

ما الذي يتحدث عنه؟ أشتكي؟ كيف يمكن أن تكون الشكوى والنجاح في نفس المعادلة؟ لحسن الحظ، أعطاني مفتاح اللغز.

وضح لي قائلًا: "شون، الصديق الحقيقي هو من تستنجد به عندما يكون يومك سيئًا. فكر في هذا. هل تستنجد بجارك البغيض، أو رئيسك في العمل، أو عدوك عندما يكون يومك سيئًا؟ لا، إنك تستنجد بصديقك".

لم أستطع الجدال في ذلك!

أكمل حديثه: "لذلك، ماذا سيكون رد صديقك الحقيقي على شكواك؟". لم ينتظرني لأجيب. وقال: "هذه هي قاعدتي، فالصديق الجيد لن ينضم إليك في هذا. فإما سيساعدك في حل المشكلة أو سيساعدك في التخلص من السلبية التي تكون متورطًا فيها".

قِف! أنا لم أفكر في هذا من قبل، لكنه كان محقًا تمامًا. إذا شكوت لصديق واشترك معك في شكواك، فإنه يثير غضبك أو حزنك ويجعل الموقف أسوأ. لقد رأيت العديد من الأشخاص يتخلّصون من "لكن" ويحققون خطوات هائلة في صحتهم، وثرواتهم، وعلاقاتهم - فقط ليتم إسقاطهم وتمزيقهم بواسطة "أصدقائهم". وسريعًا ما ربطوا بين التقدم والنمو وبين الإحساس بالألم، ورجعوا مرة أخرى لـ"لكن". هذه هي السلطة التي يملكها أصدقاؤنا علينا.

قال جاري: "شون، الأشخاص الذين نمضي الوقت معهم لهم تأثير كبير على حياتنا. ربما أكثر مما تعتقده".

بعدما أغلقت الهاتف، ظلّت كلمات جاري في ذهني. بدأت ألاحظ كيف تتأثر طبيعة ومجرى حياتنا بالأشخاص الذين نختارهم ليكونوا أصدقاءنا.

كيف نصبح أصدقاء لأنفسنا

ربما تفكر الآن: "شون، هذا سخيف! ربما هذا صحيح لبعض الأشخاص، لكن أنا لا أستسلم لضغط الزملاء. طبعًا، ربما وأنا طفل...لكن أنا الآن شخص راشد. أنا أفعل ما أريد!".

كنت أفكر بنفس الطريقة... حتى بدأت في عمل بعض الأبحاث والانتباه إلى حياتي وحياة الآخرين. ولقد صدمني ما اكتشفته. في الواقع، نحن نصبح تمامًا مثل أولئك الذين نمضي معهم أغلب الوقت. فكر فيها...

مثلما تصبح السمكة الذهبية التي تسبح في وعاء به مياه فاسدة مريضة، يصبح الإنسان الذي يخرج مع مجموعة سامة من الأصدقاء سامًا مثلهم. عندما تضع نفسك في محيط ما، تصبح في نهاية الأمر مثل ذلك المحيط. هذا الأمر محتوم.

إن المجموعة المناسبة من الرفاق يمكنها أن تكون أعظم مصدر للقوة لنجاحك وسعادتك. أما المجموعة غير المناسبة فيمكنها أن تمزق حياتك إربًا أو أن تدحرجك من أعلى المنحدر. لا يمكنني أن أغالي في أهمية هذا الإدراك. الحقيقة هي، إذا شرعت في تنفيذ كل الدروس الأخرى في هذا الكتاب وأغفلت هذا الدرس، سيتلف كل ما حققته في نهاية الأمر.

نظرية طاقم المساعدة للصداقة

ذات ليلة، كنت متمددًا على فراشي في الفندق، أقلّب في محطات التلفاز باحثًا عن أي ضوضاء مسلية حيث كنت أجهز لمحاضرة في الصباح. لم أجد أي شيء، لذلك ضغطت على زر إسكات الصوت وعدت إلى التركيز في محاضرتي.

بعد ما يقرب من ساعة، نظرت مجددًا إلى التلفاز. كنت على وشك أن أغلقه عندما تحدث فجأة إليّ. قال: "شون، لا تغلقني". حسنًا، ربما لم يتحدث إليّ فعليًا... لكن البرنامج أمامي بدا وكأنه يتحدث مباشرة في فكرة كنت أعمل عليها. بدأت أعيره الاهتمام.

كان البرنامج عن سباق السيارات ذات الأداء العالي. كنت أشاهد. مأسورًا، السيارات وهي تنطلق حول المضمار بسرعة تقترب من ٢٠٠ ميل في الساعة. وعند نقطة محددة، تنسحب كل سيارة من المضمار. وبينما يجلس السائق خلف عجلة القيادة، يقوم فريق من الميكانيكيين والفنيين بالدوران حول السيارة - يغيرون الإطارات، ويقيسون نسبة الزيت، وبشكل عام يفعلون كل ما يمكن فعله ليعيدوا السيارة والسائق إلى المضمار بأفضل حالة من الفاعلية. انتظر دقيقة ... هناك شيء ما فقط لو أستطيع اكتشافه... وجدتها!

لقد كنت أبحث عن تعبير مجازي ليساعدني في إيصال الفكرة التي تعلمتها من جاري وهي أن الناس الذين تحيط نفسك بهم يحددون إلى أي مدى تصل في الحياة. لقد تجاهلت بعض التشبيهات المبالغ فيها وغير الدقيقة:

الطيور على أشكالها تقع.

السلسلة بقوة أضعف حلقة فيها.

عندما تنام مع الكلاب ستصحو مع البراغيث.

الآن، بفضل تلفاز الفندق، اكتشفت تعبيرًا مجازيًا أصليًا يوضح فكرتي: طاقم المساعدة!

هذه السيارات التي تساوي ملايين الدولارات لديها طاقم مذهل لمساعدتها. لكن ماذا إذا كانت السيارات ليست أولى اهتماماتهم؟ بدأت أتخيل سيناريو مختلفًا...

- الميكانيكي المختص بتغيير الإطارات يأتي إلى السيارة بتثاقل وهو خالي الوفاض ويقول للسائق: "آسف"، ولكنه استخدم الإطارات الجديدة لسيارته. أسمي هذا سلوك الآخذ.
- بعدها يمشي الشخص المسئول عن تزويد السيارة بالوقود ناحية الخزان ويُحدث ثقبًا فيه، ليتسبب في تسريب كل نقطة متبقية فيه. أسمي هذا سلوك المستنزف.
- و أخيرًا، يبدأ الشخص الذي يحمل مفتاح الربط في تحطيم المحرك - وهو يضحك مثل المجنون. أسمي هذا سلوك المدمر.

مع وجود الآخذ، والمستنزف، والمدمر في طاقم المساعدة، لن يستطيع السائق أن يفوز في السباق. في الحقيقة، لن تستطيع السيارة العودة إلى المضمار.

اختيار طاقم المساعدة

إنني أرى الآخذين، والمستنزفين، والمدمرين في طواقم المساعدة حول الناس كل يوم. إنهم يحيطون بالعديد من الأشخاص الذين يأتون لي ويتساءلون كيف خرجت حياتهم عن مسارها. إنها حقيقة محزنة، لكننا نحن البشر غالبًا نخطئ في اختيار صحبتنا. إن سيارات السباق ذات الأداء العالي غالية الثمن، لكن أنا وأنت لا نقدر بثمن. نحن نستحق أفضل طاقم. لو كان أقل من ذلك، سنخسر سباق "البشر".

تجنب الآخذين

لقد كان الميكانيكي الذي استخدم الإطارات الجديدة في سيارته *آخذًا*. أنا متأكد أنك تعرف على الأقل شخصًا واحدًا في حياتك يقوم بسرقتك، يستغل بأنانية أموالك، أو موهبتك، أو علاقاتك الاجتماعية، أو متعلقاتك. ربما تتسامح مع هذا. لا تفعل! هؤلاء الأصدقاء يأخذون منك أكثر بكثير مما يقدمون.

لقد اكتشفت، مؤخرًا، أن أحد أصدقائي على مدى طويل كان آخذًا. لقد عرفته لسنوات، وكنت أعتبره ناصحي المخلص. بسبب هذا، تغاضيت عن علامات التحذير. لكن في أحد الأيام، عندما وُضعت صداقتنا تحت الاختبار، ظهر على حقيقته، ولم يكن أمامي إلا أن أراها.

لقد تعرفت على فتاة عبر الإنترنت، وتحدثنا عبر الهاتف، والرسائل النصية، وعبر البريد الإلكتروني لمدة شهرين. بدأت أهتم بها، وهي أيضًا على ما يبدو. قررنا أن نتقابل شخصيًا، لذلك دعوتها لتراني وأنا أتحدث في البلدة التي تعيش بها. ودعوت أيضًا اثني عشر من أصدقائي الآخرين -بعض من الأصدقاء الخمسة وعشرين الذين أسميهم "حاشية شون"- ومن ضمنهم صديقي القديم.

بعد ذلك، تناولنا العشاء معًا. نظرت عبر الطاولة وصُدمت عندما رأيت صديقي يحاول التقرب إلى الفتاة التي أُعجبت بها. فاعتذرت سريعًا وطلبت منه أن ينضم إليّ لدقيقة. شرحت له الموقف، وكيف أنني أشعر بأنها مناسبة لي. وقلت له بوضوح إنني سأكون ممتنًا إذا توقف عن محاولة التقرب إليها. فقدّر قلقي ووافق على احترام رغباتي. بعد ثلاثة أيام، اكتشفت أنه طلب منها رقم هاتفها في تلك الليلة وبعد ذلك أخذ يلاحقها عاطفيًا.

شعرت أن ذلك مثل لكمة في الأمعاء. عرفت أنه على الرغم من كوننا أصدقاء لسنوات -أو هكذا كنت أعتقد- إلا أنني يجب أن أخرجه من طاقم المساعدة الخاص بي: ليس لأنه "فاز" بالفتاة التي أعجبت بها، ولكن لأنه تجاهل مشاعري وطلبي المباشر بمنتهى السهولة!

إن الآخذين مثل هذا الرجل ليس لديهم أي مراعاة لك، أو لرغباتك، أو لحدودك. دعهم يذهبون قبل أن يأخذوا منك شيئًا أكثر قيمة.

تجنَّب المستنزفين

الآن دعنا نتحدث عن عضو الطاقم الذي يصنع ثقوبًا في خزان الوقود. هؤلاء الأشخاص هم المستنزفون - إنهم يستنزفون طاقتك، ويجلبون المآسي، والظلام، والسلبية إلى حياتك. في كل مرة يحضرون، تهبط الطاقة الموجودة في المكان. تشعر أنك بحاجة لقضاء أسبوع في منتجع لتتعافى من آثار قضاء الوقت معهم. إن صديقي جايمس راي يقولها بشكل أفضل: "ابتعد عن مصاصي الطاقة!".

لا يهم كم أنت قوي، سيمتص المستنزفون الحياة من داخلك في نهاية الأمر ويسحبونك إلى عالمهم المحبط. يمكنك أن تعرفهم بسهولة عن طريق الاستماع لما يقولون؛ إحصاءات سلبية، وأخبار مرعبة، وتحذيرات صحية، والتفسيرات المرعبة، والمزعجة للسلوك الشخصي التي تنسجم مع طريقة تفكيرهم:

" هل سمعت عن ارتفاع نسبة سرطان الرئة عند النساء؟".

"يجب أن تكون أكثر حرصًا عند استخدام الإنترنت - لقد سمعت عن ذلك الشاب الذي خسر كل ما يملكه لأنه سجل بياناته على موقع إلكتروني".

"يا رجل، إن الحكومة غير شريفة بالمرة، إنهم يأخذون نقودك ويصرفونها على أنفسهم".

"بالأمس، رأيت أرنبًا مدهوسًا نصفين".

ليس بالضرورة أن يكون كل حديثك مع أصدقائك عن مواضيع متفائلة. يجب أن تكون قادرًا على التحدث في كل الأمور. لكن إذا لاحظت أن هناك صديقًا معينًا يتحدث فقط عن الأمور السيئة،

وغير المنصفة في حياته -وبالتبعية، في حياتك- تكون هذه إشارة على أنك تتحدث مع مستنزف.

لديك فقط بعض الطاقة، صحيح؟ إذا سمحتِ لمصاصي الطاقة هؤلاء أن يستنزفوا كل طاقتك، لن يتبقى لك شيئًا منها.

تجنب المدمرين

بالعودة إلى استعارة سباق السيارات. كان الميكانيكي الذي حطم المحرك بمفتاح الربط *مدمرًا*. إن المدمرين هم الأسوأ في طاقمك. إنهم يشعرون بالإثارة من تدمير العقول، والأجسام، والأرواح، والأحلام، والفرص، والممتلكات. في بعض الأحيان يفعلوا ذلك بدون وعي، بدون حتى أن يدركوا ذلك، لكن في أحيان أخرى يفعلون ذلك عن قصد. هؤلاء هم الذين ندعوهم أصدقاء ويدفعوننا لترك أعمالنا واللهو، أو التخلي عن أحلامنا، أو مخالفة القانون، أو فعل شيء غير أخلاقي... وتستمر القائمة.

المدمرون هم أشخاص غاضبون. إنهم يُظهرون للعالم أنهم لا يكترثون عن طريق تحدي السلطة وتدمير كل ما يحتكون به. إنهم سيكذبون في وجهك ولا يهتمون. إنهم سيدمرون الحفلة المفاجئة التي كنت تخطط لها منذ شهور. إنهم سيفشون أسرارك في التجمعات فقط ليحرجونك. إنهم سيعدونك بأن تحصل على الإشادة الفورية ويخذلونك عندما يكون الأمر في غاية الأهمية.

كان في حياتي مدمرًا ذات مرة وكان ظريفًا جدًا، على الأقل في الحفلات. كان في منتهى المرح والصخب. في حفلة جامعية مجنونة، كانت هذه ميزة. أما عند تناول العشاء في منزل أجدادك... لم يكن هذا جيدًا جدًا. في كل مرة يكون فيها معي، كنت أحرص على أن

نكون في مكان صاخب أو غير معروف. لماذا؟ لأنني لم أرده أن يقترب من أسرتي أو أي شخص مهم بالنسبة لمهنتي أو أي شخص يتضجر من التعليقات البذيئة التي تصدر منه دومًا. لقد كان مسئولية اجتماعية، هذا أقل ما يقال.

يشعر المدمرون أنه لا يوجد ما يعيشون من أجله خارج نطاق ما يستطيعون أن يفلتوا منه. إنهم نادرًا ما يرون أن تصرفاتهم لها عواقب سلبية على الآخرين. دائمًا ما يؤدي بهم سلوكهم إلى: الإفلاس، والطلاق، والسمنة، والسجن، والتشرد، والاكتئاب، والهجر الكامل والتام لكل الأشخاص من حولهم.

تخلّص من لكن الآن!

من يوجد في طاقمك؟

ألق نظرة جيدة، وصادقة على الأشخاص الذين اخترتهم ليكونوا في طاقمك. هل وجدت أي آخذين، أو مستنزفين، أو مدمرين؟ في دفتر تخلّص من لكن الآن!، اكتب قائمة لأفضل خمسة أصدقاء لديك، والذين تتصل بهم عندما يكون يومك سيئًا. اسأل نفسك ما إذا كانوا يأخذون منك أو يستنزفونك أو يدمرونك بأي طريقة.

قد يكون هذا التمرين صعبًا لأنه يجبرك على النظر إلى رفقائك. تذكر: أن طبيعة حياتك معلقة. إذا أبقيت على الأشخاص السلبيين في طاقمك، ستدفع الثمن من أحلامك وشعورك بالرفاهية.

يمكنهم أن يؤدوا بك إلى نفس المكان إذا لم تتصرف وتفصلهم عن طاقمك.

لماذا نُبقي الآخذين، والمستنزفين، والمدمرين حولنا

إذا كانوا بهذه البشاعة، لماذا نُبقي الآخذين، والمستنزفين، والمدمرين في حياتنا؟ تختلف الأسباب:

- نشعر بالأسف من أجلهم.
- نشعر بالالتزام ناحيتهم.
- نعتقد أن بإمكاننا تغييرهم.
- نخشى ما سيحدث إذا تركناهم.
- لقد أدمنا المآسي التي يمدوننا بها.
- نحب أن يكون هناك شخص لنسخر منه.
- لدينا تاريخ معهم يمتد إلى الطفولة.
- نريد منهم شيئًا ما.
- نشعر أن حياتنا أفضل عندما نراهم.

في الغالب، رغم ذلك، لم ندرك أو نعترف لأنفسنا بالضرر الجسيم الذي سببوه لحياتنا.

على الرغم من أنهم مزعجون ومدمرون، إلا أن الآخذين، ومستنزفي الطاقة والمدمرين ليسوا أشرارًا بشكل عام -إنهم أشخاص يحتاجون إلى المساعدة. لكن إذا لم يأتوا لك بالتحديد

ويطلبوا المساعدة، فمن الأفضل أن تبقى بعيدًا. يمكنك أن تلقي لهم بطوق النجاة، لكن أنا أحذرك: إذا نزلت في المياه وحاولت أن تجذبهم للشاطئ، سيلقون بوزنهم عليك ويسحبونك إلى قاع المحيط.

تخلّص من لكن الآن!

أي نوع من أعضاء الطاقم تكون؟

في هذه النقطة، عندما تنظر إلى كل أصدقائك القدامى لترى إذا كانوا ينتمون لطاقمك، من الضروري أن تتذكر حقيقة مؤلمة: نحن مسئولون عن سلوكنا في حياة أصدقائنا. هل نأخذ من، أو نستنزف، أو ندمر حياة أصدقائنا بدون أن ندرك ذلك؟

تذكر: أنت لا تمتلك فقط طاقمًا حولك ولكنك أيضًا عضو مهم في الطاقم الخاص بأصدقائك.

هذا التمرين صريح تمامًا، لذلك يجب أن تكون مستعدًا لتتقبل الحقيقة: اتصل بأقرب خمسة أصدقاء واطلب منهم أن يكونوا غير متحيزين في ردودهم على ما ستقوله. اشرح لهم أنك ترغب في أن تصبح صديقًا أفضل، ثم أعطهم معلومات سريعة عما تعلمته في هذا الفصل. ثم اسألهم إذا كانوا يشعرون بأنك قد أخذت منهم، أو استنزفتهم، أو دمرتهم بأي طريقة. إذا كنت قد فعلت، اعتذر، وأخبرهم أنك تقدر صداقتهم، واسألهم كيف تخدمهم كصديق بشكل أفضل.

مبادئ الصداقة

اهدأ. أنا لا أقترح أن تتخلص من طاقمك بالكامل وتوظف مجموعة جديدة من الأصدقاء. أنت فقط تحتاج لأن تعرف كم من الوقت تريد تمضيته مع أشخاص بعينهم. كلما قضيت وقتًا أطول مع شخص ما، كلما أصبحت مثله.

انتظر لحظة - ألا يعني هذا أن الشخص الإيجابي يمكن أن يرفع من الشخص السلبي؟ لا، لا يعني ذلك. لكي تنتقل من مساحة سلبية إلى أخرى إيجابية، يجب أن تكون على استعداد للتغيير. لكن السلبية لا تحتاج إلى موافقتك حتى تؤثر عليك.

لهذا السبب أقسّم طاقمي إلى ثلاثة مجموعات:

١. **مجموعة (أ)** ــ الأصدقاء الذين أرغب دائمًا في البقاء معهم.
٢. **مجموعة (ب)** ــ الأصدقاء الذين يجب أن أحذر منهم.
٣. **مجموعة (ج)** ــ الأصدقاء الذين أرغب في قول "أراكم لاحقًا" لهم.

هذا التصنيف ليس له علاقة بمدى حبي للشخص. إنه يعبر ببساطة عن كم الوقت الذي أستطيع منحه للبقاء بصحبة ذلك الشخص.

الأصدقاء من المجموعة (أ) هم أصدقاء حقيقيون. عندما تمر بيوم سيئ، يأخذونك، وينفضون الغبار عنك، ويعطونك دفعة محبة في اتجاه أحلامك. إنهم يشاركونك في اتخاذ القرارات السليمة - أن تكون صادقًا مع نفسك، والتعمق بداخلك لمعرفة شكواك، والأكل السليم، والتمرين، والتعمق الروحاني، والانشغال بالأنشطة الإبداعية. أنت تعلم أنهم سيتركون أي شيء إذا كنت في مأزق. فهم متى يتعهدوا بشيء، يلتزموا به حتى النهاية. إنهم يحترمون مشاعرك

قبل أن يقولوا أو يفعلوا أي شيء. إن الأصدقاء من المجموعة (أ) من الصعب إيجادهم، وهم في الحقيقة لا يقدرون بثمن.

الأصدقاء من المجموعة (ج) (لا تقلق، سنعود إلى المجموعة (ب) بعد لحظات!) هم أكثر الآخذين، ومستنزفي الطاقة، والمدمرين. لا تمش مبتعدًا عنهم... *اركض!* في كل مرة تمضي وقتًا مع صديق من المجموعة (ج)، ستنحدر طبيعة حياتك. إن التعرض المستمر لهم سيؤدي سريعًا إلى مرضك، وإرهاقك، وإفلاسك. وهذه ليست فكرة جيدة.

إن الغالبية العظمى من أصدقائنا ينتمون إلى المجموعة (ب). في بعض الأحيان يكونون إيجابيين ومساندين مثل أصدقاء المجموعة (أ)، وفي أحيان أخرى يكونون سلبيين ومدمرين مثل أصدقاء المجموعة (ج). لا تستطيع أبدًا أن تعرف ما الذي سيظهر منهم عندما تمضي معهم الوقت. سيقولون أشياء لطيفة أمامك ومن وراء ظهرك سيقولون أشياء مزعجة. دائمًا سيقولون إنهم سيقفون بجانبك طوال الوقت، لكن عندما يكون الوقت غير مناسب، يختفون.

يقوم الأصدقاء من المجموعة (ب) بتصنيف أنفسهم بعد فترة. إما أن يكبروا، ويصبحوا أكثر جدية، ويأخذوا خطوات إيجابية ليصبحوا من أصدقاء المجموعة (أ)، أو لا يصلون إليها أبدًا (أو حتى يهتموا بالوصول إليها) وبالتالي يتم إلقاؤهم في قائمة المجموعة (ج) إلى خارج حياتك.

الترحيب بأصدقاء المجموعة (أ) في حياتك

إن هدفك من اليوم فصاعدًا هو توظيف أصدقاء المجموعة (أ) في طاقمك. في عالم مزدحم بسلوكيات أصدقاء المجموعتين (ب) و(ج)، ربما يستغرق ذلك وقتًا.

لا تخف! الأمر يحتاج فقط إلى القليل من أصدقاء المجموعة (أ) -أو حتى صديق واحد- لتغيّر حياتك. أنت فقط تحتاج إلى معرفة الإشارات التي تبحث عنها عند التبيُّن من هؤلاء الأشخاص رفيعي المستوى. تحتاج أيضًا أن تعرف أين تبحث.

أسرع طريقة لمعرفة ما إذا كان هذا الشخص يصلح لأن يكون صديقًا من المجموعة (أ) هي مقابلة وملاحظة أصدقائه المقربين. تذكر، نحن نصبح مثل أصدقائنا. وعلى الفور، بمجرد أن تقضي بعض الوقت معه هو وأصدقائه المقربين، ستعرف طبيعته. إذا رأيت آخذين، أو مستنزفين، أو مدمرين وسط الأصدقاء، فهناك احتمال كبير أن يكون مرشحك للمجموعة (أ) ينتمي إلى إحدى تلك المجموعات أيضًا. تصرف بحذر شديد.

هناك دليل آخر وهو أن تراقب كيف يتصرف هذا الشخص تحت الضغط. هل يفقد صوابه ويصنع مشكلة من لا شيء؟ ضوء أحمر! هل هو محب ومساند للناس دون أن ينتظر مقابلًا؟ ضوء أخضر!

إنه مهم على نحو استثنائي أن ترى كيف يُعامل الأطفال. يمكن ألا يكون لديهم أطفال، أو حتى لا يرغبون في ذلك، وهذا لا بأس به. المفتاح هو أن ترى كيف يستجيبون في وجود الأطفال. لو كانوا غير مرتاحين ومنفعلين، هذا مؤشر جيد على أنهم ينقصهم الصبر والعطف.

إن الأصدقاء من المجموعة (أ) ليس بالضرورة أن يكونوا مرحين، وربما يكون أو لا يكون لديهم أصدقاء كثر. لا تفترض أبدًا أنه إذا كان الشخص لديه الكثير أو القليل من الأصدقاء (في رأيك أنت)، فإنه من الممكن أن يكون (أو لا يكون) صديقًا محتملًا من المجموعة (أ).

أين نجد أصدقاء المجموعة (أ)

إنك لن تذهب إلى حفلة لموسيقى الهيفي ميتال وتتوقع أن تقابل هناك أحد عشاق الأوبرا، صحيح؟ لذلك إذا كنت تبحث عن

أصدقاء المجموعة (أ)، فاسأل نفسك أين يمكن أن تجدهم. بصفة شخصية، أنا لم أكوِّن صداقات من المجموعة (أ) في حانة. فالحانات، على الرغم من أنها مسلية، إلا إنها تمتلئ بأشخاص يسعون إلى اللهو المزعج أو المتعة الفورية، أو إلى طريقة ليتخلصوا من أحزانهم أو ليخدروا إحساسهم بانعدام الثقة.

أصدقائي المحتملون من المجموعة (أ) هم من يحضرون ندوات تنمية الذات، ويذهبون لأماكن العبادة والتأمل، والمطاعم الصحية، وأندية المغامرات، ومتاجر الكتب، والمقاهي، والصالات الرياضية، وحفلات العشاء التي يقيمها أصدقاء آخرون من المجموعة (أ). هذه الأماكن تتميز بصفتين: *التفاؤل، والوعي الصحي*. يعامل أصدقاء المجموعة (أ) عقولهم، وأجسامهم، وروحهم بحب واحترام. وهم يميلون بشكل تلقائي إلى حب، واحترام، ورعاية الآخرين بنفس الإخلاص.

أصدقاء المجموعة (أ) أثناء الفاعلية

ربما تشعر أنني أتناول أمور مجموعات الأصدقاء بجدية شديدة. أنا لست كذلك. الكثير من الناس لا يأخذونها بجدية. إن عدم وجود أصدقاء تعتمد عليهم من المجموعة (أ) يمكن أن يؤدي بك إلى حياة مليئة بالانزعاج. ستكون عالقًا على جانب الطريق بإطار مثقوب، وتطلب المساعدة، ولن تجد أصدقاءك من المجموعتين (ب)و (ج) ليساعدوك. ستسقط مثل الكلب المريض على أرضية الحمام، ويكون أصدقاؤك من المجموعتين (ب)و (ج) منشغلين بشكل غامض. ستكون جالسًا وحيدًا في المطعم، تبكي لأنك أنهيت علاقة، ويكون أصدقاؤك من المجموعتين (ب) و(ج)...حسنًا، لقد فهمت الصورة.

منذ عدة سنوات، تعرضت لأزمة عاطفية غير متوقعة، والفضل يرجع لاثنين من أصدقائي من المجموعة (أ). كنت قد انتهيت للتو

من تدريب نفسي مكثف للتعامل مع التحديات العاطفية الكبيرة. حذرنا المعلم أن نذهب إلى المنزل ونرتاح لليلة. حذرنا ألا نخرج ونتواصل مع الناس؛ لأن مشاكلنا يمكن أن تظهر بسبب العملية التي مررنا بها للتو.

كنت أصغر طالب في الفصل وظننت أنني أعرف كل شيء. بالطبع، لم أكن كذلك. تصورت أنني أستطيع التصرف - لا توجد مشكلة. على أية حال، كانت هذه ليلتي الأخيرة في البلدة. كنت أستحق بعض المرح! لذلك بدلًا من قضاء ليلة هادئة مع نفسي، ذهبت إلى حفلة كبيرة مع رفيقيّ جون وجيرمي.

لمدة خمس عشرة دقيقة، كان كل شيء على ما يرام. ثم وجدت نفسي أركز على ما تدربت على رؤيته: المخاوف غير الشفهية لكل شخص. لقد تسبب هذا في جلب مخاوفي -التي تحركت طوال اليوم- إلى السطح. لم أستطع التوقف عن التوجس. بدأت أتخوف من أنني لن أستطيع التواصل مع الناس مجددًا لأن كل ما سأستطيع رؤيته هو آلام الناس. شعرت بالرعب. كان قلبي يدق بجنون وشعرت كأنه سينفجر.

لاحظ جون وجيرمي على الفور أنني لا أبدو بخير. على الرغم من أننا قدنا لمسافة طويلة لكي نصل إلى الحفلة التي كانت ممتلئة عن آخرها بالفتيات الجميلات والطعام اللذيذ، إلا أنهم قادوا الكرسي المتحرك للخلف وتوجهوا معي إلى السيارة. لم يعبروا عن ضيقهم أو يشتكوا بسبب مغادرة الحفلة ولو مرة واحدة. لقد غلب اهتمامهم بصحتي وعافيتي على رغبتهم في المرح.

و بينما كان جون يربطني في كرسي الأطفال الذي أركب فيه في السيارة، سألني: "شون، هل أنت بخير؟".

قلت له: "لا، أنا لست بخير، هل يمكن أن نجلس في السيارة لبرهة؟".

وهكذا جلست أنا وأصدقائي في السيارة، وكان هذا جيدًا، لأنني بعد دقيقة فقدت عقلي تمامًا. انهمرت الدموع على وجهي، وبدأت أبكي بصوت مرتفع. انساب أنفي بغزارة، وبدأت أرتعش بشكل جنوني. لاحقًا، أخبروني أن هذا استمر لمدة خمس عشرة دقيقة متواصلة. كل المشاكل الشخصية التي كنت أصارعها في حياتي في ذلك الوقت طفت على السطح، على الكرسي الخلفي لسيارة صديقي. كنت أحاول جاهدًا أن أخلق شخصية لشخص يملك كل شيء. كنت أحاول أن أتصرف وكأنه لا يوجد شيء يصعب عليّ التعامل معه وأنه لا يوجد شيء يستطيع أن يضايقني في الحياة. لقد تزايد الضغط بسبب الحفاظ على استمرارية هذا المظهر الزائف. لقد وصلت إلى نقطة الانهيار. لم أكن أستطيع احتواء تلك المشاعر حتى لو حاولت ذلك.

في النهاية، هدأت دموعي. كان جون وجيرمي ينظران إليّ وكأنهما قد شهدا للتو مراسم لطرد الشياطين. عندما اكتشفا أنني عدت لطبيعتي، ابتسما بهدوء ورحّبا بعودتي.

سأل جون: "هل تشعر بتحسن الآن؟".

سأل جيرمي: "هل هناك ما يمكننا فعله من أجلك؟".

شعرت بطمأنينة تامة: "لقد قمتما فعلًا بذلك".

لمجرد كونهما يتمتعان بالبديهة الكافية التي جعلتهما يغادران الحفلة، ويجلسان في السيارة، ولا ينطقان بكلمة واحدة، فقد ساعداني جدًا. لم يضايقاني لمرة واحدة بسبب هذه التجربة، وطوال تلك السنوات اللاحقة، لم يفعلا. لقد طلبت منهما فيما بعد

ألا يتحدثا عن هذه التجربة مع أي شخص، وعلى حد علمي لقد حافظا على ذلك العهد.

هذا هو سلوك الأصدقاء من المجموعة (أ). أما الأصدقاء من المجموعة (ب) فعلى الأرجح لم يكونوا سيغادرون الحفلة؛ والأصدقاء من المجموعة (ج) لم يكونوا سيهتمون (أو حتى يلاحظوا) بما شعرت به، وكانوا على الأرجح سيعذبونني بسبب اختبار هذه اللحظة العاطفية. للأسف، نحن نعيش في مجتمع حيث يتم إضعاف معنويات الرجال حتى لا يُظهروا ألمهم أو أحزانهم. إن البكاء أمام أصدقائك ينتقده الكثير من الشباب على أنه علامة على الضعف، ولكن ليس من ضمنهم أصدقائي المختارون من المجموعة (أ). إن أصدقائي لا يقدمون أي اعتذار عن كونهم بشرًا لديهم مشاعر.

و لإنهاء الليلة بعلامة مميزة، ذهبنا إلى الشاطئ وجلسنا في السيارة، نتحدث ونضحك لمدة ساعات. لم يسعني إلا أن أفكر في العبارة الشهيرة التي أهداها كلارنس إلى جورج بايلي في الكتاب الذي أعطاه له في نهاية فيلم It's a Wonderful Life: "تذكر، يا جورج، لا يوجد إنسان لديه أصدقاء ويصبح فاشلا".

إذا كنت سأهديك هذا الكتاب، كنت سأقوم بتعديل بسيط في هذه الجملة:

"لا يوجد إنسان لديه أصدقاء من المجموعة (أ) ويكون فاشلا".

التخلي عن الأصدقاء (ب) و(ج)

الآن أنت تتساءل: "شون، هل يعني هذا أنني يجب أن أتخلص من أصدقائي من المجموعة (ب) و(ج) في الحال؟".

بالطبع لا! أنا بالتأكيد لا أقترح أن تأخذ هاتفك بسرعة وتتصل بهم وتخبرهم في أي مجموعة يقع تصنيفهم. لن يكون الأمر جيدًا

إذا اتصلت بصديق وأخبرته: "اسمع، لقد قرأت هذا الكتاب للتو. على ما يبدو - أنت من المجموعة (ب) - أنا أراقبك. من الأفضل أن تتغير إلى صديق من المجموعة (أ) وإلا!".

لا، هذه ليست فكرة جيدة. النقطة الأساسية هي أن تتعلم أن تعير انتباهك للأشخاص الذين تحيط نفسك بهم وتلاحظ بما يُشعرونك. بمجرد أن تفعل هذا، ستبدأ عملية التصنيف وحدها.

مع ذلك، في بعض الأحيان، يكون من الضروري أن تخبر شخصًا ما بأنك لا تريد أن تستمر في علاقتك به أو بها. عندما أعرض هذه الفكرة على عملائي أو مجموعاتي، دائمًا يسألني أحد: "أليس هذا قاسيًا؟ ألا يستحقون فرصة أخرى؟".

إن ترك الأصدقاء لا يجب أن يكون عملية قاسية. ونعم، تقريبًا كل الأشخاص يستحقون فرصة ثانية. في بعض الحالات، قد تكون الفرصة الثالثة والرابعة فكرة جيدة. لكن عندما تجد نفسك تعطي الشخص الفرصة الخامسة والعشرين، فإن احتمالية أنه سيتغير قريبًا ضئيلة جدًا. إذا استمر شخص ما في الأخذ منك، أو استنزاف طاقاتك، أو تدمير حياتك، وأنت سمحت له بذلك، ستكون مسئولًا عن الألم مثله تمامًا. لقد أخبرني صديق ذات مرة أن رفيقه في الغرفة يسرق أغراضه. عندما واجهه صديقي، قال هذا الرفيق: "حسنًا، أنت كنت تعطيني الفرص باستمرار، لذلك ظللت أسرق".

هذه هي الطريقة التي تمكنك من تركهم بأدب، لكن بحزم:

اجلس مع الشخص بصورة شخصية وأخبره أنك لست معجبًا بسلوكه. أخبره أنك تستحق معاملة أفضل. أخبره أنه إذا كان يريد أن يستمر في حياتك، فيجب عليه أن يحترم مطالبك وحدودك. إذا لم يتغير، أخبره بوضوح أنه يجب على كل شخص أن يمضي

في طريقه. أخبره أنك تحبه، لكن الآن أنت مُجبر أن تحبه من على بعد.

ثم قل له وداعًا، ولا تنظر إلى الخلف.

تخلّص من لكن الآن!

ما الذي تبحث عنه؟

أخْرِج دفتر تخلّص من لكن الآن! واكتب إجاباتك عن هذه الأسئلة. حاول أن تكتب خمس صفات في كل واحد.

ما الصفات التي اعتبرتها أساسية عند اختيارك لأصدقائك الحاليين؟

ما الصفات التي تغاضيت عنها ولكن يجب إضافتها؟

ما الصفات التي يجب أن تشملها إذا كنت ترغب في جذب المزيد من الأفراد الرائعين إلى طاقمك؟

إنه من السهل أن تتغاضى عن الصفات غير المرغوب فيها لدى صديقك لأنك تعتقد أنها لا تسبب مشكلة طالما كنت تتسلى معه. إن التسلية هي صفة مهمة، لكنها ليست كافية لتؤهل الشخص ليصبح صديقًا من المجموعة (أ).

لتكن صديقًا من المجموعة (أ)

عندما تدفعك الحياة للانهيار، تحتاج إلى أن تصبح قادرًا على الصراخ في طاقم المساعدة الخاص بك والحصول على إطارات

جديدة مجهزة ومستعدة، وعاء من الوقود ينتظر حتى يتم ضخه، وأفضل الفنيين في انتظارك ليقدم لك المساعدة. هذا يتطلب أصدقاء من المجموعة (أ) في طاقم المساعدة -وأفضل طريقة لتضمن ذلك هي أن تصبح أنت صديقًا من المجموعة (أ).

هذا هو ما أتعهد بتقديمه لحياة أصدقائي: التعطش للمعرفة، والاستعداد للركض تحت المطر، والسعي الدائم لتغيير العالم إلى مكان أفضل، والثقة في حدسي، وعدم الخوف من الصراحة، والالتزام بالوفاء التام، والتوهج الساحر، وقدر هائل من الحماس، ومرونة لا تنتهي في مواجهة الشدائد، ورحابة الصدر لهؤلاء الذين يعيشون حياة مختلفة عني، وقدرة حكيمة على تمييز أوقات الإطراء، والنقد، والمواساة، والاستسلام.

ليس عليك أن تبقى وحيدًا

مؤخرًا، سألت عميلًا في منتهى الثراء عن صداقاته. نظر إليّ بغرابة. قال: " شون، لقد مرّت عقود منذ أن أمضيت بعض الوقت أو تلقيت مكالمة من صديق. ليس لدي أصدقاء".

بصفة شخصية، لا أستطيع تخيل البقاء وحيدًا، وكنت أشعر بشفقة شديدة على الأشخاص الذين يعيشون الحياة بدون أصدقاء. الآن - رغم ذلك - اكتشفت أنها ليست مصادفة. هذا الرجل - على سبيل المثال - كان قاسيًا على حياته. لم يرد أن يقوم بأية تضحيات لأي شخص آخر. من الواضح، لقد أغلق جميع الأبواب التي قد يدخل من خلالها صديق. لقد تعرض للجرح باكرًا في حياته مما جعله يبني جدرًا حول نفسه حتى لا يقترب منه أحد. لم يسمح لأي شخص بالدخول.

لقد أوضحت إليه في الجلسة أنه يحتاج إلى مسامحة الأشخاص الذين أساءوا إليه. لأنه طالما حمل لهم العداء، سوف يدفع بعيدًا أي شخص يحاول الاقتراب منه. شرحت له أن كل الغضب الذي يوجهه ناحية الآخرين يأخذ من حياته، ويستنزفها، ويدمرها.

لقد أمضيت قدرًا كبيرًا من الوقت وأنا أوّضح له أن كل ما حدث مع الأشخاص الذين جرحوه قد نشأ بسبب أنه قد اختار أن يرتبط بأشخاص ليسوا على مستوى عالٍ. لن تتكرر هذه التجارب، إذا ارتقى بمجموعة النظراء لتتضمن أصدقاء من المجموعة (أ). في نهاية جلستنا، اكتشف أن الصداقة تتعلق بالانفتاح والسماح للأشخاص ذوي الصفات الجيدة بالمشاركة. هي أن تثق في شخص ما بشكل كاف لتعرف أن أحلامك مسنودة وآمنة في مجاله، وأيضًا أن تسانده بنفس الطريقة عندما يحتاج إليك.

ببطء، بدأ عميلي عديم الأصدقاء سابقًا في الانفتاح على الناس. لقد أصبح اكتساب كل صديق جديد بالنسبة له يعني إظهار المزيد من الدعم والحب الذي ساعده على التخلص من آلامه وجراحه التي عاشها لأعوام كثيرة.



في الدرس القادم والأخير، سوف أرشدك إلى طريقة تحررك من آلام علاقاتك السابقة (المثالية والرومانسية) حيث تمكنك أن تكتشف من هو الأفضل لتنقله إلى طاقم المساعدة الخاص بك. لكن حتى مع وجود أقوى طاقم مساعدة، ما زال عليك أن تواجه بمفردك أكبر عقبة: تحمل مسئولية ماضيك، وحاضرك، ومستقبلك. إن

امتلاك الحقيقة الجيدة، والسيئة، والكريهة لموقعك الحالي وإلى أين ستتجه سيكون هو سلاحك السري. في الدرس الأخير، سأوضح لك كيف تصوغ سلاحك وتلوِّح به حتى لا يستطيع أي شيء أن يوقفك عن اغتنام أحلامك.



كيف تخلّص بيتر من "لكن"

"كنت لأستكمل دراستي، لكن تراكمت عليّ ديون كثيرة بسبب بطاقات الائتمان".

أنا أقوم باستمرار بتحسين طاقمي: إضافة أشخاص جدد، وإبعاد آخرين جانبًا، وإزالة بعض الأشخاص نهائيًا. أنا سعيد بقول إنني أملك كثيرًا من الأصدقاء. لكن القليل منهم مقربون لي مثل صديقي المميز من المجموعة (أ) بيتر بيلاجوس. إنه واحد من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم ثقة، واتزانًا. لقد صُدمت، عندما أخبرني قصته ذات ليلة على العشاء. لم أصدق أن بيتر سيقع يومًا فريسة للفخ الذي وقع فيه عندما كان يبدأ مشواره الجامعي. إن السعي وراء الحصول على الاستحسان والقبول من نظرائه كاد يكلفه دراسته.

في أواخر التسعينيات، تلقى بيتر وابلًا من عروض بطاقات الائتمان شخصيًا وعن طريق البريد. وأي طالب جامعي لم يحدث له هذا؟ في حرم جامعته، كان مسموحًا لشركات بطاقات الائتمان بإعداد طاولات في اتحاد الطلبة والمداخل المزدحمة.

أحيانًا كانت هذه الطاولات تديرها فتيات جذابات من نادي الطالبات، وأحيانًا أخرى عارضات أزياء. من المحتمل أن تكون قد رأيت هذه الطاولات -في مراكز التسوق، وأراضي المعارض،

والأحداث الرياضية، والحفلات الموسيقية. سيعطونك جبلًا من الهدايا المجانية- تذاكر سينما، وكوبونات للبيتزا، وأكوابًا، وتي شيرتات، وألعابًا محشوة، وأقلامًا مضيئة، وأطباقًا طائرة...إذا قمت بملئ استمارة.

مثل الكثير من الطلاب، فكر بيتر، *ما هي المخاطر؟* حتى إذا رفضت البطاقة، يمكنك أن تحتفظ بالهدية المجانية! في كل فرصة ممكنة، كان بيتر يملأ الاستمارة، ويختار هديته المجانية بعناية من طاولة العرض، ويمشي مبتعدًا بخفة، وهو يضحك بداخله ويفكر (مثلما يفعل الكثيرون): "مغفلون!".

باستثناء...إن الأمر انقلب وأصبح صديقي بيتر هو المغفل الوحيد، مثلما كانت تعرف شركات الائتمان أنه كذلك. ذات ليلة، كان أصدقاؤه سيخرجون، ولم يكن معه نقود. قام بتحميل نفقات السهرة على بطاقة الائتمان. مثل معظم الناس، لم يكن بيتر قلقًا بشأن بعض النفقات القليلة هنا وهناك.

كانت إحدى هذه النفقات "القليلة" تساوي ٣٠٠ دولار مقابل ليلة من التنقل بين الأندية الليلية في ساوث بيتش، حيث كان بيتر يتقمص دور سانتا كلوز جنوب فلوريدا. وأصبح هذه النفقات القليلة "هنا وهناك" شيئًا مألوفًا. سريعًا، بدأ رفيقي بيتر يلاحظ كثرة أصدقائه عندما كان هو من يدفع. لقد كان شعورًا جيدًا!

لذلك عندما كانت تصل فواتير بطاقة الائتمان كل شهر، كان يدفع فقط الحد الأدنى للسداد ويواصل الاحتفالات. بعدها، في شهر فبراير من السنة الجامعية الأولى له، تلقى فاتورة عن بطاقته الائتمانية من بنك تشيس مانهاتن، ولم يكن لديه النقود الكافية لسداد الحد الأدنى. في ذلك الوقت، كان بيتر مجرد طفل -لم يكن

يعرف شيئًا عن بطاقات الائتمان، ومعدلات فائدتها المرتفعة، أو رسوم التأخير الباهظة. لكنه كان على قدر من الذكاء ليعرف أنه إذا كان مدينًا بـ ٥٠٠٠ دولار والشركة تطلب منه فقط سداد الحد الأدنى وهو ١١٠دولارات، وهو حتى لا يستطيع توفير هذا المبلغ... حسنًا، لا بد أن هناك خطأ فادحًا.

لم يكن بيتر فتى جامعيًا ثريًا. في الواقع، لقد كان يعيش على المساعدات المالية. كان لديه وظيفة توفر فقط أعلى من الحد الأدنى بقليل، والوظائف الأخرى المؤقتة التي كان يصارع من أجلها كانت توفر تقريبًا نفس القدر. ولقد كان بيتر طالبًا متفرغًا، لذلك استطاع أن يعمل فقط لعدة ساعات. عندما دفع تلك الفاتورة متأخرًا، لم تغضب الشركة منه، لقد حمّلوه فقط رسوم التأخير ورفعوا نسبته.

كان بيتر محبوسًا في حلقة مفرغة. لقد أراد حقًا أن يسدد ديونه، لكن السبب الذي جعله مدينًا هو أنه كان مفلسًا. وكان لا يزال مفلسًا. في الواقع، كان أكثر إفلاسًا. كان يفكر: "أود أن أسدد ديوني، لكن الأمر ليس كما لو أنني أستطيع الحصول على وظيفة ثالثة". لم يكن هناك أي شيء يستطيع فعله. لو كان استسلم لـ"لكن"، واستمر في تلقي الضربات من الفائدة المرتفعة والصفعات من رسوم التأخير العرضيّة لأنه كان ينتظر راتبًا، كان سيكون مدفونًا في الديون إلى اليوم.

رفض بيتر، رغم ذلك، أن يستسلم لـ"لكن".

لم يستغرق الأمر أكثر من قراءة بعض الكتب المالية ليدرك بيتر كم ستضر ديون بطاقة الائتمان بحياته المالية. لقد انتابه القلق لأنه قد يضطر لترك دراسته حتى يسدد ديونه. فتوقف عن الإنفاق على الفور. من المؤسف، بمجرد أن تلاشت بطاقة الائتمان عن المشهد، اختفى كل من كان يدعوهم بـ"الأصدقاء" بدون سابق إنذار. في ذلك الوقت، طبعًا، لم يسمعني وأنا أتحدث عن مجموعات الأصدقاء

(أ)، و(ب)، و(ج)، لكنه أدرك سريعًا أن هؤلاء الأشخاص لم يكونوا أصدقاء على الإطلاق. لقد تم القضاء على طاقم المساعدة الخاص به، وتم التخلي عنه.

في ليلة من الليالي، وجد نفسه جالسًا في حانة بمفرده، مثبط الهمة ومحبطًا. لقد توقف عن الإنفاق، لكنه كان على وشك أن يرتد إلى كلمة "لكن" أخرى: "لكن ليس لدي أي أصدقاء! يمكنني أيضًا أن أشرب". طلب مشروبًا، معتقدًا أنه ربما يستطيع التخلص من أحزانه. وبينما كان يرفع الكوب ناحية فمه فكر فجأة، *هذا سخيف! أنا مجرد طالب جامعي. لم تنته حياتي!* أنزل الكوب بدون أن يلمسه، وغادر الحانة.

كان أول ما فعله هو أن يطرد "لكن" ويستبدلها بـ"مع ذلك". "ليس لدي الوقت الكافي لأحصل على وظيفة إضافية"، أدرك هذا، "مع ذلك يمكنني أن أذهب إلى الجامعة بالدراجة وأوفر نقود البنزين. لا يمكنني أن أطلب زيادة من رئيسي، مع ذلك يمكنني أن أحضّر غدائي بدلًا من شراء الوجبات السريعة كل يوم". لقد سمحت له هذه التغييرات البسيطة أن يضيف ٥ أو ١٠ دولارات لتسديد ديون بطاقة الائتمان كل شهر. لا يدرك معظم الناس ذلك، لكن حتى هذا القدر البسيط يمكنه أن يقلل وقت تسوية ديون بطاقة الائتمان إلى النصف. سريعًا تصبح الـ ٥ دولارات الإضافية ٥٠ إضافية. وخلال أربعة أعوام (وهو لا يزال يقبض راتبًا هزيلًا وهو طالب متفرغ)، اختفى دين بطاقة الائتمان.

اليوم، بعد أكثر من عشر سنوات، يعمل بيتر مستشارًا ماليًا ويجوب العالم ليتحدث إلى الطلاب وأعضاء المصالح عن كيفية الخروج من الديون وإنعاش حياتهم المالية. لقد أصدر كتابين، ولديه موقع إلكتروني، واشترى منزلًا يطل على المحيط، ويسافر

حول العالم للاستمتاع في أي وقت يريد. ولم يكن سيحدث أي من هذا إذا كان قد سمح لكلمة بحجم "لكن" أن تعوقه.



كما قلت، لقد صدمتني قصة بيتر. لماذا؟ لم تكن قصته فظيعة أو مؤثرة مثل قصص أخرى سمعتها، كان في الثامنة عشر وغارقًا في الديون؛ هذا كل شيء. مع ذلك لم أستطع أن أمنع نفسي عن التفكير فيما كان سيحدث لبيتر إذا لم يكن تخلّص من "لكن": ليس لدي شك في أن أصدقاءه من المجموعة (ج) كانوا سيجعلونه يواصل الإنفاق، كان إفراطه في الشراب سيؤثر على دراسته، وكانت ديونه ستستمر في التراكم. و بدلًا من أن يصبح أحد أصدقائي المقربين، كان سيظل غارقًا في الديون، وينظر حوله ويتساءل ما الذي حدث في حياته.

إذا شعرت أنك واقع في فخ الديون، أو أي ظرف حياتي آخر، سيكون التحدي الأول والأكبر هو أن تتخلّص من كلمة "لكن" التي أوصلتك إلى هذا في المقام الأول. ورغم أن هذا لن يكون سهلًا، إذا اتبعت خطوات بيتر، سيكون ممكنًا.

الدرس ٦

تحمُّل المسئولية الكاملة

من المثير للدهشة نوعية الأفكار التي تتسارع في ذهنك في الثالثة صباحًا وأنت راقد في غرفة الطوارئ في المستشفى تعاني من ألم رهيب. كنت خائفًا من أن يكون كل نفس أتنفسه هو الأخير. لا يمكنك شراء هذا النوع من الأكسجين.

لماذا لم يحدث هذا وأنا في منزلي، بالقرب من مستشفى أعرفه؟ الحياة لا تسير بهذه الطريقة، رغم ذلك. إنها لا تقوم بسهولة بإدراج أمراضك وحوادثك -أو حتى موتك- في جدول. هذه الأشياء تُقحم نفسها بدون سابق إنذار.

لم أستطع تصديق أن هذا يحدث - ليس بهذه الطريقة، ليس الآن. لم أكن أعلم هل يجب أن أبكي، أم أصرخ، أم أتضرع. ما هي البروتوكولات المتعارف عليها للذعر؟

لقد شعر جسمي وكأن قنبلة بحجم كرة القدم قد استقرت في أسفل ظهري ثم اقتحمت بطني. خلال دقائق، أصبح الضغط شديدًا جدًا لدرجة أنني لم أعد قادرًا على الجلوس. بدأت البرودة تجتاح جسمي، وبدأت أرتعش بشكل جنوني. لم أكترث بمن يراني

وأنا أرتعش. كل الصفات المرتبطة بالذات مثل الرغبة في أن أبدو هادئًا وأن يراني الناس قويًا قد استُنزفت مني.

كنت سأموت. لقد علمت ذلك.

الاقتراب من الموت

قبل عام، عندما أعلن صديقي المقرب جون، أنه سيتزوج من حبيبته "آمي"، أخبرني أنه يريدني أن أحضر زفافهما. لقد شعرت بالإطراء.

قلت له: "لم يطلب مني أحد أن أكون إشبين العريس من قبل".

"لا يا شون، ليس هذا ما نطلبه. إننا نريدك أن تتولى مراسم الزفاف".

"واو! هذا شرف لي".

لذلك دخلت على الإنترنت وحصلت على الشهادة المناسبة، وفي أكتوبر ٢٠٠٧، سافرت إلى سان فرانسيسكو لإتمام زواج عروسين. على الأقل هذا ما اعتقدت أنني سأفعله.

لقد حضرت بروفة الزفاف والعشاء ثم انسحبت لبقية الليلة. بينما كان جون يقودني إلى غرفتي، أخبرته أنني أشعر أن هناك خطبًا ما في جسدي. أرجعت الألم إلى انتفاخ المعدة وآويت إلى الفراش. لم أخلد إلى النوم مطلقًا. في حوالي الثانية والنصف صباحًا، اشتد الألم جدًا وأدركت أنه يجب عليّ أن أذهب إلى المستشفى. كان هناك شيء ليس على مايرام. شعرت بالرعب.

الحمد لله لم أكن بمفردي. كنت بعيدًا تمامًا عن ذلك. كان والداي، وأقاربي، ووالد جون بجانبي في غرفة الطوارئ. لقد تفاعل عقلي مع الألم عن طريق الانتقال إلى وضع التسجيل الحسي،

واستيعاب تفاصيل كل دقيقة التي دائمًا ما نتغاضى عنها: رائحة معقم الأيدي الباهتة، والثياب ذات الألوان الزاهية التي ترتديها الممرضات اللاتي يعملن في الوردية الليلية، الطنين الثابت لجهاز تنقية الهواء.

في تلك الأثناء، كان ألمي يزداد سوءًا مع كل ثانية. بدأت أقارن حدة الآلام التي اختبرتها: هل هذا أسوأ من عظمة الترقوة المكسورة؟ لقد قفز هذا سريعًا على قمة الجداول، متخطيًا آلام الضلوع والأذرع المكسورة، واقترب بسرعة من ألم انتزاع القضيب المعدني من ساقي... هل يمكن أن يسوء إلى ذلك الحد؟ يا إلهي، لقد تمنيت ألا يفعل.

كانت هناك ممرضة تحاول لفت انتباهي. "سيد ستيفنسون، أريد أن أسألك بعض الأسئلة. سيستغرق هذا دقيقة واحدة". ثم بدأت تتلو قائمة طويلة من أسئلة "هل تعاني من حساسية لـ". لا. لا. لا. ثم فاجئتني بسؤال لم أكن أتوقعه.

"سيدي، هل تمارس أي شعائر دينية؟".

ماذا؟ كل ما أردته هو أن يتم تخديري وعلاجي على يد طبيب متمرس، وهب حياته ليخفف هذا النوع من الألم الذي كنت أشعر به ويؤكد لي أنني سأنجو. كيف يكون هذا مرتبطًا بممارستي الروحية؟ ولكنني كنت بعيدًا تمامًا عن الدخول في حوار معها. قمت فقط بالصياح :"كاثوليكي!" وحاولت ألا أصرخ.

بينما كانت تكتب بقلمها على الورق، توقفت ونظرت إليّ. "سيدي، هل ترغب في أن أستدعي كاهنًا؟".

كليك! لقد توقف التسجيل.

داخل مسرح عقلي

كان رأسي يشير بالموافقة على أسئلتها، لكن عقلي لم يعد في تلك الغرفة. كان شون الذي يكتب الآن قد رحل. كنت قد غادرت المبنى.

أصبحت حواسي متبلدة ووصلت إلى مستوى العمل بالكاد، وأنا ذهبت بعيدًا إلى الأعماق. اختفى العالم الخارجي، الذي شعرت أنني منفصل عنه مرات عديدة في حياتي. كل ما استطعت سماعه هو صوتي الداخلي، وكل ما كنت أراه هي الصور التي في ذهني، وكل ما كنت أشعر به (باستثناء الألم) هي الدموع التي تنهمر على وجهي.

بعدها بدأت الجاذبية تعمل بشكل عكسي. كل شيء كان مقلوبًا رأسًا على عقب، ولم أعد مستلقيًا على الأرض؛ كانت الأرض فوق صدري مباشرة، تدفعني إلى الأسفل. بدأت بوابات العالم الخارجي في الانغلاق واحدًا وراء الآخر. كان عقلي يغلق نفسه -كان يضع ألواحًا خشبية على النوافذ ويُغلق حواسي ضد الرياح الزوبعية التي شعر أنها آتية. ثم أصبح كل شيء فاقدًا للإحساس. هل كنت أحتضر، أم كنت أقوم بتخفيض طاقتي لمستوى يسمح لجسمي أن يحفظ كل طاقاته للشفاء؟ لم أعرف، وكنت أعاني من آلام شديدة تمنعني من الاهتمام.

أصبح العالم مظلمًا، وصامتًا، وساكنًا.

ثم - من خلفي - تسلط ضوء عليّ. هل كنت في ...صالة سينما؟

طبعًا. لقد كانت الأفلام هي متعتي عندما أشعر بالذنب طوال حياتي. لقد شاهدت كل الأفلام ذات الإيرادات العالية منذ أن كنت طفلًا صغيرًا. لقد أنفقت أموالًا على تذاكر السينما وتأجير شرائط الفيديو أكثر من أي شخص قابلته. لقد شعرت دومًا بالأمان في

صالات السينما. أعتقد أن عقلي الباطني عرف أنه إذا وضعني هناك الآن، سأعير انتباهي لكل ما يُعرض على الشاشة. وقد فعلت.

بدأت الصور تُعرض واحدة تلو الأخرى، مثل عرض الشرائح البطيء. رأيت صور كل الأشخاص الذين أحببتهم في الحياة، بدءًا من الممرضات اللاتي دعونني بالملك توت عنخ آمون في غرفة الولادة يوم مجيئي إلى هذا العالم مشوهًا وفي كمية كبيرة من الألم الموجع.

بدأت أدعو - هناك داخل مسرح عقلي - ألا أغادر هذا العالم بنفس القدر من عدم الراحة الذي دخلته به. لو كان هذا قدري، فأنا بالتأكيد لست مستعدًا. بعدها بدأ العرض يتحرك أسرع.

بدأ كل من أمي، وأبي، وهايدي، وكل أفراد عائلتي في الظهور، ثم تبعهم معلمتي في رياض الأطفال، وبائع المثلجات الذي كان يتجول في شارعي طوال الصيف عندما كنت طفلًا، وأصدقاء طفولتي... دوج، ودايف، وتاكر، وجوان، وكايتي... كانوا جميعهم موجودون، ببراءتهم.

الفتاة التي تسكن في نهاية الشارع التي مالت فوق الكرسي المتحرك ووضعت شفتاها مقابل شفتاي، مرسلةً قبلتي الأولى.

كل المعلمين الأبطال الذين حضروا لمنزلي وجلسوا على الأرض بجانبي ليدرّسوا لي الحساب، والعلوم، والتاريخ، واللغة الإنجليزية حيث كنت ملفوفًا بالضمادات وأترنح من الألم.

حبيبتي الأولى من الإعدادية، التي انفصلت عني عن طريق ورقة تركتها في خزانتي. الآن، بينما كنت أشاهد صورتها تُعرض على الشاشة، لم أشعر بأي غضب تجاهها. كنا صغارًا. لقد كانت

مجرد ضحية لطاقم المساعدة الحقير الذي لم يساند انجذابها لفتى صغير في كرسي متحرك جعلها تشعر بالدفء داخليًا.

مع كل شريحة تمر على الشاشة، كان قلبي يشعر بالحب غير المشروط والتسامح الكامل تجاه كل من اعتقدت أنهم "أساءوا إليّ". وإذا كانت هذه هي نهايتي، لن أغادر هذا العالم بغضب في قلبي.

الآن كانت الصور تمر بسرعة كبيرة لدرجة أشعرتني أنني أشاهد المجموعة الكاملة لـ *أوقات شون ستيفنسون* على شريحة صور مصغرة. كانت تمر أسرع فأسرع. بوستن بيل، وجانين، ودكتور يانج، وتوني روبينز، والرئيس كلينتون... *يا إلهي، من فضلك تمهل قليلا لست مستعدًا لأن تنتهي حياتي!* الآن كنت أرى صورًا من حياتي كراشد. أساتذة الجامعة، وعملاء المعالجة، وزملائي في التحدث... واستمروا في الظهور. كانت الصور ساطعة جدًا لقد كانت صورًا طيفية تشتعل في مؤخرة عقلي.

و بعد ذلك انثنت الشاشة أمامي على طول الأطراف، ورفعت الشاشة، ولفت حولي ٣٦٠ درجة كاملة. حيثما نظرت، كنت موجودًا. كانت الصور تدور، تاركة إياي في مركز إعصار حلزوني من الذكريات.

بعدها ظهر كل رفاقي، وأخوتي من أمهات أخرى. تبعهم كل فتاة أحببتها كصديقة، أو واعدتها، أو قبلتها، أو عانقتها كانوا الآن يحيطون بي. بعيدًا على مسافة كانت تقف صديقتي الكارهة للركض تحت المطر.

ثم ظهر بحر من الأشخاص المجهولين. كان هناك الآلاف منهم. من كانوا؟ لماذا ظهروا في تلك اللحظة؟ أدركت، مصدومًا،

أن هؤلاء هم آلاف الأشخاص من جمهوري طوال عملي كمتحدث وكشخصية إعلامية. كنت أشعر بحبهم لي أيضًا.

لقد شعرت أنني محبوب جدًا، ومع ذلك حزين جدًا. *لم أكن مستعدًا للرحيل!*

بعد ذلك أصبحت الشاشة فارغة. كان الصوت الوحيد لشريط الصور الذي كان قد وصل لنهايته وصار يحتك بآلة العرض. بعدها اختفى ذلك الصوت أيضًا.

لا بد أن فيلم حياتي قد انتهى. كنت قد بدأت أنهض من مقعدي وأتجه نحو المخرج، حينما اشتغلت آلة العرض مجددًا. كانت تعرض فيلم رعب. جلست مرة أخرى.

لم يكن هناك أي وحوش، أو سفاحين، أو كائنات فضائية حقيرة في هذا الفيلم، لكنه كان الشيء الأكثر رعبًا الذي رأيته في حياتي. كان فيلمًا عن كل الأشياء التي أردت أن أفعلها في حياتي ولكن لم أستطع الحصول عليها. لقد شاهدت مشهدًا تلو مشهد لكل المشاريع والأفكار التي كانت لديّ ولكن لم أمتلك الوقت أو الطاقة الكافية لها، أو كنت خائفًا من الالتزام بها، أو قلقت من أنها ستنتهي بالفشل... الآن كنت خائفًا من ألا يتحقق أي منهم. *لا! أخرجني من هنا!*

"أريد فرصة أخرى!" صرخت في وجه العارض الخفي. "من فضلك. أنا أقسم، سوف أتحمل المسئولية عن كل إخفاقاتي وسوف أنتج المزيد في حياتي. أنا مستعد أن أتحمل أي ألم ينتظرني في غرفة الطوارئ وفي كل الأيام القادمة... أنا لست مستعدًا للموت!"

و بعد ذلك سقطت على أرضية المسرح، ممسكًا بجنبي. شعرت أن هناك أحدًا بداخلي، يركلني بأوتاد فولاذية. كان هذا وكأن العالم الخارجي بدأ يدخل على الخط مرة أخرى. اختفى المسرح المظلم،

وتبدل بأضواء المستشفى المشعة التي سببت ألمًا لعينيّ. وسمعت الطبيب يقول: "شون، نحتاج لنقلك إلى قسم الأشعة للحصول على صورة الرنين المغناطيسي".

انتهى فيلم حياتي. لقد استغرق لحظة واحدة. كنت لا أزال هنا.

لقد عدت

عندما شاهدت بلاط السقف الأبيض يتحرك فوق رأسي، أدركت أنني أرقد على نقالة المستشفى. كان والداي يمشيان بجانبي، وينظران إليّ بقلق، حيث وضّح لهما الأطباء أنني كنت أعاني من حصوة في الكلى كانت عالقة في الأنبوب الصغير الذي يمشي من الكلية إلى المثانة. الألم الذي استهلك كل أنفاسي كان بسبب الضغط العكسي للكلية المسدودة.

قال لي أحد الأطباء: "خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة، قد تختبر أكثر الآلام قسوةً في حياتك".

لقد كان مخطئًا! لقد كانت ستة وثلاثين ساعة. عندما مرت الحصوة أخيرًا واختفى الألم بأعجوبة، امتلأ كل كياني بفكرة واحدة:

أنا حي! شعرت مثل إبينزير البخيل في صباح العيد، ومثل جورج بايلي في نهاية فيلم It's a wonderful life، أردت أن أركض في الشوارع وأصرخ بأعلى صوتي: "عيد سعيد!". غير مكترث أنه أكتوبر في سان فرانسيسكو. كنت أكثر من سعيد - كنت مبتهجًا. مازال أمامي وقت!

يمكنني أن أصنع عروض التليفزيون التي طالما حلمت أن أنتجها وأمثل فيها، وأن أسافر حول العالم، وأواعد ناتالي بورتمان... يمكنني

أن أكتب هذا الكتاب. وبعد أن خرجت من المستشفى مباشرة، قمت بكتابة قائمة من الأهداف المهملة على منديل. لقد تحوّل بعدها إلى منديل مُغيِّر للحياة، وأحتفظ به حتى هذا اليوم.

لقد عدت إلى حياتي الطبيعية، لكنها الآن لم تكن كذلك على الإطلاق. لقد رأيت كل أعمالي غير المنتهية تُعرَض أمامي، ومُسلَّط عليها دائرة من الضوء الساطع، وهي تنتظرني لأفعل شيئًا. لقد تم إجباري على مشاهدة فيلم حياتي وهو يتجلى بينما كنت أرقد على فراش ما كنت أعتقد أنه الموت، لكنني كنت أحتاج لأن أملك واقع اليقظة. كنت أحتاج لأن أتحمل مسئولية أحلامي وأن أعيش بكل إمكانياتي، إنه فيلم جديد: *الفرصة الثانية لشون ستيفنسون*.

هل كنت حقًا عالقًا في صالة سينمائية سماوية، وممنوحًا الفرصة لأراجع كل حياتي عن طريق قوة إلهية؟ أم أن كل هذا بسبب الهلوسة الناتجة عن المورفين؟ كل ما أستطيع قوله هو، لقد بدا حقيقيًا لي. وقد كان نداء استيقاظ كافيًا لأتخلّص من لكن وأقضي عدة شهور من حياتي وأنا أكتب هذا الكتاب من أجلك.

تخلّص من لكن الآن!

فرصة ثانية!

أولًا، أريدك أن تصدق، فقط من أجل هذا التمرين، أن اليوم هو آخر يوم لك على الأرض.

الآن، في دفتر تخلّص من لكن الآن!، اكتب أسماء العشرة الأشخاص الذين تحبهم في الحياة، والذين ستفتقدهم كثيرًا عندما تغادر العالم. (إذا لم يكن لديك عشرة، فلا مشكلة)

بعد ذلك، اكتب من خمسة إلى عشرة مشاريع كنت تنفذها ببطء أو أجلّتها تمامًا، وتشعر بالحزن لأنك لم تكملها.

أخيرًا، اكتب عشرة أماكن تشعر بالحزن لأنك لم تزرها، أو عشرة أشياء لن تستطيع أن تفعلها لأن هذا هو آخر أيامك.

الآن:

أخبر هؤلاء الأشخاص أنك تحبهم.

قم بتنفيذ كل الأشياء التي كنت تؤجلها.

قم بزيارة الأماكن وعمل الأشياء التي رغبت دومًا فيها.

إن تنفيذ شيء واحد من هذه القائمة سيكون أكبر هدية تقدمها لنفسك.

امتلك حياتك

إن هذا الدرس الأخير يتعلق بحق التملك -واحدة من أكثر الكلمات المفضلة لدي. "إلى أن تمتلك شيئًا ما، يمتلكك هو". لا يهم إذا كان إدمانًا، أو خوفًا، أو عذرًا، أو فكرة. إذا حاولت أن تتجاهله، أو تنكره، أو تجادل في وجوده، سيستمر في التحكم في كل خطوة من حياتك.

أتراه أمرًا صعبًا؟ من الأفضل أن تصدق!

إن الأشخاص الأضعف على الكوكب لا يمتلكون شيئًا. أنا لا أتحدث عن الممتلكات المادية؛ أنا أتحدث عن الأشياء التي لها قيمة: أين هي في الحياة، وأين صحتها الجسدية، وأين الألم الذي سببته للآخرين، وأين الخير الذي فعلته للآخرين، وأين ردها على الإساءة

التي تعرضت لها، وأين الأساليب التي اختارتها لتُخدر إحساسها بالألم، وأين الاتجاه الذي تشير إليه حياتها. وإلى أن تمتلك حياتك - الجيدة والسيئة - فأنت مثل السمكة التي تتخبط على اليابسة: يمكنك أن تحرك ما تريده، لكنك لن تذهب إلى أي مكان.

صيغة الحرية

إن دكتور ماثيو جايمس -رئيس جامعة باسيفيك الأمريكية- هو أحد الناصحين المخلصين الأكثر حكمة وثقافة. لقد علمني صيغة ساعدتني على تولي ملكية حياتي وهي أيضًا مسئولة عن إنهاء تدمير الذات والسماح لي بأن أتطور لأصبح الرجل الذي أنا عليه الآن.

هذه الصيغة في منتهى البساطة، ومع ذلك تكون أفضل الحلول دائمًا بسيطة، فمشاكلنا هي التي تكون مُعقدة. لقد لاحظت أن معظم عملائي كانوا منغمسين في فوضاهم العقلية المعقدة لمدة طويلة، ويشعرون أن الحلول الصعبة هي التي ستحل المشكلة فقط. عندما أقدم لهم هذه الصيغة البسيطة، يكون أول رد لهم هو ازدرائها باشمئزاز.

قد تشعر برغبة في الوقوف غير مصدق، لكن ابق معي. سنعود إليها بعد لحظة، أنا أعدك.

لقد كانت هذه الصيغة محورية جدًا في حياتي، لدرجة أنه إذا رغبت في الحصول وشم - وأنا لا أفعل، لذلك اهدئي يا أمي - سأكتب هذه الصيغة على يدي حتى تتعزز في ذهني كل يوم. في الواقع، لقد

فعل أحد عملائي ذلك بعد المرور بعملية الاختراق (جلسة علاج مكثفة، وممتدة لاثنتى عشرة ساعة، وطارئة).

كلما أختبر هذه الصيغة أكثر، أتثبت صحتها، وتقوي التزامي بها باستمرار. أنا أعرف أنك إذا طبقت هذه الصيغة في حياتك، سترى تغيُّرات إيجابية. تغيرات استثنائية. في الواقع، بمجرد أن أقنع عميلي بسريان مفعول هذه الصيغة، ينتهي ٩٠٪ من عملنا. لسوء الحظ، إذا رفض العميل أن يعمل بهذه الصيغة، فإنه بذلك يجبرني على إنهاء الجلسة وإعادة نقوده. لماذا؟ لأنه بدون الاعتراف والالتزام بهذه الصيغة، تفشل كل الوسائل العلاجية الأخرى.

هذه هي الصيغة:

س > ن

أرأيت؟ لقد أخبرتك أنها بسيطة.

س هي السبب، أما **ن** فهي النتيجة. **السبب أكبر من النتيجة.** يعيش كل شخص منا في إحدى جوانب هذه الصيغة.

لا يهم في أي جانب نعيش، دائمًا نحصل على نتائج. السؤال هو: هل هذه هي النتائج التي نرجوها؟

عندما تعيش في جانب السبب من هذه الصيغة، تكون أنت المحرك الواعي لحياتك. عندما تعيش في جانب النتيجة من الصيغة، تبدو الأشياء وكأنها "تحدث" لك. تكون غير مسئول عن حياتك. دعنا نلقي نظرة قريبة على ما يعنيه أن تعيش في جانب السبب وما يتطلبه أن تعيش في جانب النتيجة.

الحياة في جانب السبب

يمكننا القول إننا نعيش في جانب السبب عندما نحصل على النتائج التي نريدها من الحياة. بالنسبة لشخص ما، قد يعني هذا أن يحصل على ١٠٠,٠٠٠ دولار سنويًا، بينما قد يرغب شخص آخر في الحصول على هذا المبلغ شهريًا. قد يرغب شخص ما في تدريب جسده ليشترك في السباق الثلاثي للرجل الحديدي؛ قد يرغب شخص آخر في أن يكون لائقًا بدنيًا حتى يبدو أنيقًا في زي السباحة. قد يرغب شخص في البقاء أعزب والمواعدة تكون صدفة؛ قد يرغب شخص آخر في الزواج وإنجاب الأطفال.

هذه المعادلة لا تصدر أحكامًا على ما نريده؛ إنها ببساطة تقيس أين نحن في الحياة. هل تملك ما تريد؟ إذا كنت تفعل، فهذا يعني أنك تعيش في جانب السبب. إذا لم تكن تمتلك ما تريد، مع هذا، فأنت في حاجة لتغيير الطريقة التي تفكر وتتصرف بها. وهذا يعني أنك تتحمل مسئولية ما يحدث لك.

عندما تعيش في جانب السبب، فإنك تتحمل المسئولية الكاملة لكل شيء استقطبته إلى حياتك -الجيد والسيئ. بالنسبة لمعظم الناس، يكون هذا مثل حبة الدواء صعبة الابتلاع. لقد قمنا جميعًا باستقطاب سيناريوهات، وأشخاص، وأحداث سلبية إلى حياتنا. إن الحياة في جانب السبب لا تعني أن تشعر بالذنب أو الخجل مما استقطبته لنفسك. إنها تعني أن تفهم أنك مسئول عن كل تصرفاتك - بل هي أن تمتلك حياتك وتعرف كيف كشفت لك كل خطوة في طريقك.

الحياة في جانب النتيجة

إذا كانت لديك مجموعة من "الأسباب" لعدم حصولك على ما تريد في الحياة فأنت تعيش في جانب النتيجة. كم نحب الأسباب. إن الأسباب عبارة عن أعذار في غلاف فاخر. السبب هو كلمة من مقطعين تساوي "لكن" - شيء نشعر أن الاستسلام له مبرر.

نحن نعيش في جانب النتيجة في كل مرة نلوم شخصًا أو شيئًا آخر على ظروفنا ووضعنا في الحياة. كلما أكثرنا من اللوم، نصبح أضعف، ونبتعد أكثر عن الأشياء التي نريدها بشدة في الحياة.

يعيش معظم الناس في جانب النتيجة. في الواقع، معظم من بهذا الكوكب يعيشون في جانب النتيجة. الدليل موجود في كل مكان: الطلاق، والمرض، والإفلاس، والاكتئاب، وإدمان الكحول، والبدانة، وفقدان الرغبة في الحياة. إنه يشلّ الناس عاطفيًا، وعقليًا، وروحيًا - ويكون أكثر عمقًا بكثير من المرضي بهشاشة العظام.

في بعض الأيام تجعلني القبضة الخانقة التي يملكها جانب النتيجة على مجتمعنا أشعر برغبة في البكاء، وفي بعض الأيام الأخرى تجعلني أشعر برغبة في الصراخ. في أغلب الأحيان أميل إلى نشر إعلان في كل الجرائد يقول: "*أنت* في منشأ البدانة، والمرض، والتعب، والإفلاس، والغضب، والاكتئاب، والوحدة. توقّف عن *لوم* رئيسك، أو أسرتك، أو جارك، أو حبيبك، أو الحكومة، أو المجتمع، أو الرب. *أنت* من تكون في مسرح الجريمة عندما يحدث شيء سيئ في حياتك. توقف عن البحث عن ضحية، أو كبش فداء، أو أحد المتفرجين الأبرياء لتعلق عليهم مشاكلك. إلى أن تتولى حقوق امتلاك حياتك، سوف تطارد السعادة دائمًا".

هل هذا صريح أكثر من اللازم؟

أنا أعلم. ولن يفيد الأمر على أية حال. تذكر، نحن نرى ما

نصدقه. طالما يصدق الشخص أن والدته هي من جعلت حياته بائسة، لن يكون قادرًا على رؤية أي شيء غير ذلك.

التخلّص من النفايات

لقد شرحت صيغة الحرية ذات مرة لواحد من عملائي، امرأة تعرضت للإساءة بوحشية. انفجرت في الدموع وقالت: "هل تقول إنني المذنبة لأن والدي كان يضربني وأنا طفلة؟".

أجبتها: "بالطبع لا، فهذا لا يتعلق بكونك مذنبة لتعرضك للإساءة. إنه يتعلق بكونك مسئولة عن تصرفاتك الآن كرد فعل على تلك الأحداث. عندما كنت صغيرة، كنتِ محقة في فعل أي شيء لحماية نفسك. السؤال الآن، هل ما زلت تلتفين مثل الكرة لتصدي ضربات الحياة، أم هل تقفين شامخة؟".

لقد حدقت إليَّ، في حيرة. لقد حان الوقت لأن أساعدها على فهم الفرق بين الحياة في جانب السبب والحياة في جانب النتيجة.

قلت لها: "امسكي معطفك، سنذهب في رحلة ميدانية". غادرنا المبنى الذي تقع فيه عيادتي وذهبنا إلى حقل عشبي قريب. لقد كان المطر ينهمر والرياح عاصفة، وكان العشب مغطى بجميع أنواع النفايات التي هبت عليه.

ناولتها كيسًا من البلاستيك وقفازات مطاطية وقلت: "تظاهري بأن هذا الحقل الفارغ هو ساحتك الأمامية. أريدك أن تلتقطي كل النفايات التي تركها أشخاص آخرون في فنائك".

بدا عليها الارتباك الشديد، لكنها قالت: "كم من الوقت أمامي لأفعل ذلك؟".

قلت لها: "حتى تفهمي".

هزت رأسها وكتفيها، ثم بعناء التقطت كل عقب سيجارة، وعلبة صودا، وجريدة، وكيس رقائق، وكل الأشياء غير العضوية الأخرى التي وجدتها.

أي شخص كان يشاهد ذلك سيعتقد أنها مهمة تنظيف خاصة بالسجن وأنني حارسها. لكنني لم أكن قاسيًا معها. وهذا لم يكن عقابًا. على العكس تمامًا. كان هذا يحررها. أنا لم أجبرها على فعل هذا؛ كان بإمكانها التوقف في أي وقت إذا أرادت. على الرغم من ذلك، كانت تعلم أنها إذا توقفت عن هذا النشاط ستكون بذلك تتخلى عن نفسها وسوف تُفوِّت لحظة الاختراق التي سافرت بعيدًا لتختبرها.

لقد كنا هناك تحت المطر البارد لمدة ساعة ونصف عندما ألقت الكيس بشكل مفاجئ وبدأت تصرخ: "لقد فهمت! لقد فهمت!". ركضت نحوي وأعطتني حضنًا قويًا.

"شكرًا لك يا شون!".

سألتها بابتسامة: "إذن ماذا فهمتِ؟".

لقد تحوَّلت: "حسنًا، لقد تعلمت العديد من الأشياء، في الحقيقة، لقد تعلمت أنه على الرغم من أن الأشخاص الآخرين قد يتركوا نفايات في فنائنا، إلا إنها مسئوليتنا لننظفه. إذا لم ننظف فناءنا، لن يقوم أي شخص آخر بتنظيفه".

وأكملت: "لقد أمضيت كل حياتي وأنا ألقي باللوم على والدي وعلى رجال آخرين بإفساد حياتي، لم أنظف أبدًا ما تركوه لي، وبذلك تركت إشارة كبيرة للرجال الآخرين بأن ساحتي عبارة عن مكب للقمامة يمكنهم أن يلقوا فيه مهملاتهم كما يشاءون".

صمتت للحظة، وبدا عليها الحزن: "لقد تحولت حياتي إلى مقلب للقمامة وألقيت باللوم على الجميع لإلقائهم نفاياتهم عليّ. لقد استقطبت أشياء مقززة إلى حياتي لأنني لم أنظف نفسي. إذا لم تنظف ساحة مليئة بالقمامة، ستتكاثر فيها الأمراض، والروائح الكريهة، والمناظر البشعة. أنا مسئولة عن ساحتي وعن الحفاظ عليها. أنا مسئولة عن كيف يعاملني الأشخاص الآخرون.

قالت وقد هزت رأسها، وابتسمت مرة أخرى: "عندما كنت طفلة، لم أكن أعرف شيئًا غير تحمل الإساءة. أنا راشدة الآن. يمكنني أن أتخلص من نفايات الماضي والحصول على ساحة نظيفة مجددًا".

"شكرًا لك يا شون".

"أنت الشخص الذى يجب أن تشكريه".

ضحكت.

"هناك خطوة أخيرة. أريدك أن تتخيلي أكثر وجبة مفضلة لكِ على الكوكب".

أغلقت عيناها وابتسمت: "حسنًا، أنا أتصورها الآن".

"ممتاز. الآن، هل ترغبين في وضع هذه الوجبة في كيس النفايات الذي تحملينه؟".

نظرت إلى الكيس باشمئزاز: "بالطبع لا، سيكون هذا سخيفًا".

"بالضبط. أريدك أن تتذكري هذا عند عودتك إلى المنزل. لا تضعي أبدًا ما تحبين - نفسك - في بيئة مليئة بالنفايات".

قالت: "لن أفعل ثم هدأت لدقيقة". من الواضح، خطر شيء على بالها.

"أعتقد أن عليّ التوقف عن الشعور بالأسف على نفسي، أليس كذلك؟".

تخلّص من لكن الآن!

ما النفايات التي تتمسك بها؟

حان الوقت لتتسخ يداك. هل أنت مستعد لبعض العمل؟

في دفتر تخلّص من لكن الآن!، اكتب قائمة من خمسة أشخاص أو أحداث سمحت لهم أن يتركوا مهملاتهم في ساحتك لوقت طويل.

عندما تتخلص من النفايات التي كانت تلوث حياتك، ستترك مساحة لحدوث التغيُّرات الإيجابية. إلى أن تتوقف عن العيش في جانب النتيجة من المعادلة، لن تساعدك أي كتب، أو ندوات، أو تدريبات عن "مساعدة الذات".

الإشفاق على الذات مخدر

لن تعيش أبدًا في جانب السبب إلا إذا توقفت عن إلقاء اللوم على الآخرين بسبب ما يحدث في حياتك. هذا يعني التخلي عن المتعة التي تستمدها من الإشفاق على الذات. لا تتصرف وكأنك لا تعرف ما الذي أتحدث عنه!

الشفقة مخدر. إن أول نفس من غليون الشفقة يجعلك تشعر بالرضا، لكنها ورطة مؤقتة. قريبًا جدًا، تتركك في مكان أكثر ظلامًا، وتلتمس المزيد.

إن المرأة التي ألقت باللوم على إساءة والدها لها لأنها دمرت حياتها، حصلت على سنوات من الشعور بالرضا عن طريق

تدخين غليون الشفقة. عندما أدركت أخيرًا أن إشفاقها على ذاتها لم يوصلها إلى أي مكان، حصلت على بعض المساعدة. إلى أن استطاعت امتلاك النتيجة - لقد سمحت أيضًا لرجال آخرين بتلويث حياتها بالنفايات - لم تستطع مواصلة حياتها. عندما بدأت في تنظيف ساحتها (المجازية)، تعلمت أن الأمر متروك لها لتحافظ على نظافتها. لقد توقفت عن الشعور بالأسف حيال نفسها وأصبحت قادرة على مواصلة حياتها والاتجاه إلى علاقات سليمة.

إن التخلي عن غليون الشفقة ليس بالأمر المريح أو السهل. قد تشعر في البداية بالغضب، أو الحزن، أو الارتباك الذين كانوا غير واضحين طوال تلك السنوات بفعل الشفقة. سوف تختبر بعض آلام الانسحاب لفترة، ولكن هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستمكنك من امتلاك حياتك بصدق والعيش في جانب السبب.

تخلّص من لكن الآن!

اترك غليون الشفقة

في دفتر تخلّص من لكن الآن!، اكتب أسماء خمسة أشخاص تلومهم على كل الأشياء السيئة التي حدثت في حياتك.

إن مسامحة هؤلاء الأشخاص هي المفتاح لتعيش الخلاص. أنت لست في حاجة لأن تتغاضى عن أفعالهم حتى تخرجهم من رأسك. يجب أن تعفيهم من المسئولية عن حياتك.

هذه نسخة موجزة لعملية تسامح تسميها التقاليد في هاواي "هوبونوبونو". داخل عقلك، قم باستدعاء كل شخص على المنصة، واحدًا في كل مرة. أخبره أنك لم تعد تحت سيطرته،

وأنك انتهيت من الحياة في الغضب، والحزن، والذنب، والخوف بسببه. أخبره أنه لهذا السبب، تحتاج لأن تقطع الوترٍ الحيوي الذي يربطكما معًا. اعتذر إليه لأنك جعلته مخطئًا وسيئًا. أخبره أنك أدركت أنه قد فعل ما بوسعه بما يملكه. دعه يعرف أنك سامحته على كل الأخطاء التي تشعر أنه ارتكبها في حقك.

لن يكون هذا سهلًا. إذا لم تشعر أنك مستعد للقيام بهذا التمرين، فأنا أحترم تلك المشاعر.

قوة السبب

قد تبدو الحياة في جانب السبب كشيء يصعب فعله. هي كذلك - في البداية. عندما تعيش في جانب السبب، لا يمكنك أن تنقل المسئولية. لا يمكنك الابتعاد عن القيام بالأمور الصعبة. في النهاية، رغم ذلك، ستضمن الدخول إلى عالم يختبٍره معظم الناس بطريقة غير مباشرة. تصبح أنت نجم فيلمك، بدلًا من الاختفاء وسط حشد من مجهولي الهوية.

عندما بدأت أعمالي لأول مرة، أمضيت حرفيًا مئات الأيام وأنا ألوم القوى الخارجية على الأوقات المالية الصعبة التي مررت بها. لقد ألقيت باللوم على الاقتصاد، وتطلعاتي، وحتى على صناعتي. كنت مشغولًا بالبحث عن كبش فداء لدرجة أنني لم أمتلك الوقت لأمسك بالثور من قرونه. بعدها سمعت ناصحي -لاري وينجت- يقول لحشد من مديري الأعمال: "الاقتصاد ليس مقرفًا - بل أنت المقرف!".

لقد ارتددت للخلف في مقعدي. كان ذلك في منتهى الوقاحة! ما الذي كان يتحدث عنه هذا الرجل؟ عندما أكمل حديثه، رغم ذلك، شارك بعدة أمثلة عن مديرين تنفيذين لشركات نجحت في تحقيق أرباح تصل إلى مليارات الدولارات خلال أوقات اقتصادية صعبة. يصبح الناس أثرياء - كما شرح - عندما "يصمتون، ويتوقفون عن التذمر، ويستفيدون من الوقت!".

دينج!

لقد ذكرني هذا بصوت مؤقِّت سلق البيض عندما انتهت حفلة الشفقة الخاصة بطفولتي. لم أكن أستخدم إبداعي أو أخلاقيات المهنة لتطوير الحل؛ كنت أستخدمها لتطوير المشكلة. لقد أصبحت مصاص طاقة نفسي. هذا غير مقبول!

لقد كانت هذه نهضة مباغتة في مهنتي، ونقطة تحوّل حقيقية في حياتي المهنية.

لقد شاركت اكتشافي مع مايك - صديقي الناصح. لقد قال لي: "يتعلق هذا بالوقت الذي رأيت فيه كل ما كان يخبرك به أصدقاؤك".

كنت متحيرًا بصدق: "ماذا؟".

قال مايك: "شون، أنت تتحدث كثيرًا عما ستفعله في عملك. يجب أن تبدأ في تحقيق النتائج".

مثل هذه التعليقات لا ترضي أحدًا، فما بالك بشخص كان يظن نفسه محفزًا محترفًا. لم أستطع مجادلته - لقد كان محقًا. لقد كنت أعيش في جانب النتيجة فيما يخص عملي، كان هذا واضحًا.

سأخلع قفازاتي الآن. يمكنك أن تتظاهر أمام العالم كما تشاء بأنك تمتلك كل شيء، متنكرًا في صورة شخص مهووس باللياقة

البدنية لديه الكثير من المال ووظيفة جيدة وعلاقة رائعة. لكن عندما تضع رأسك على الوسادة كل ليلة، تعرف جيدًا أنك لست سعيدًا بوزنك، أو بكمية الأموال التي في حسابك، أو الحالة المؤسفة لعلاقاتك الرومانسية والعاطفية - والكمية الهائلة من الطاقة التي تستهلكها في كل دقيقة من كل يوم حتى لا يكتشف العالم كم أنت مخادع.

لا تضحك على نفسك. أي شخص يتمتع بالحدة الشعورية سيتمكن من معرفة الحقيقة.

لحظة الإمساك بالعجلة

عندما توقفت عن الكلام وبدأت أحوله لأفعال في عملي، تغير كل شيء. ليس بين ليلة وضحاها، بالتأكيد. كان عليّ أن أعمل على ما أريد وأنتظر النتائج. أسمي هذه اللحظة "لحظة الإمساك بالعجلة".

عندما يقوم سائق السيارة بتحريك عجلة القيادة، يستغرق الأمر بعض الوقت لتتجه العجلات إلى الاتجاه الجديد. تتبع حياتنا نفس المبدأ. لا يمكنك أن تفقد خمسين رطلًا في ليلة واحدة بشكل آمن. لا يمكنك (بشكل طبيعي) أن تسدد دينًا يبلغ ١٠٠,٠٠٠ دولار في ساعة واحدة. لا يمكنك إصلاح علاقة فاشلة في يوم واحد. يستغرق الأمر شهورًا إن لم يكن سنوات من العيش في جانب النتيجة (مستسلمًا لـ"لكن") لتقع في ورطات الصحة، والثروة، والعلاقة - لا يمكنك أن تتوقع الخروج منها في ليلة. لكن يمكنك أن تتوقع رؤية النتائج عندما تقرر أن تتولى ملكية حياتك. كل ما تحتاجه هو أن تتحلى بالصبر والثقة بنفسك.

إليك قصة أخرى. عندما كنت في الكلية، كنت أشعر بالإحباط الشديد من دراسة مواد لا أستمتع بها. عند نقطة معينة، فكرت في ترك الدراسة نهائيًا والتفرغ التام لمهنة التحدث، كان والداي ضد هذا القرار تمامًا.

لذلك قررت أن أتحدث مع توني روبينز في هذا الشأن. لقد فكرت في *أنه لم يذهب إلى الجامعة، وانظر كم هو ناجح. كنت* متأكدًا أنه سيؤيد وجهة نظري. وأنا سعيد لأنه لم يفعل.

قال توني: "شون، إن الانقطاع عن الدراسة ليس دعاية مقنعة لصناعة التعليم التي تتحدث دومًا فيها كمتحدث تحفيزي. أنت لا تعرف أبدًا إلى أين ستوصلك شهادتك الجامعية. أنت قريب جدًا. ابق مكانك". بالإضافة إلى ذلك قال: "لقد وجدت أن التركيز على أهداف العام الواحد ستدفعك إلى الجنون. ستندهش مما يمكنك فعله بأهداف الخمس أو العشر السنوات. إذا كنت تحترم رأيي مثلما تقول، لا تترك الدراسة".

حماقة. لقد اعتقدت أنه سيأخذ صفي. وهكذا أكملت دراستي وتخرجت بمراتب الشرف.

إليك سبب سروري؛ لأنه ثبت على موقفه وأخبرني بما أخبرني به. لو كنت تركت الدراسة، لم أكن لأستطيع أن أصبح معالجًا وبالتأكيد لم أكن سأتمكن من التسجيل في برنامج الدكتوراه. طبعًا، أخبرني والداي بنفس الشيء الذي قاله لي توني، لكني لم أصدقهما. لماذا؟ لأنني بشر، والبشر دائمًا يأخذون النصيحة من طاقم المساعدة الخاص بهم وليس من أي مجموعة أخرى من الناس.

هل تتخيل إذا كنت أخذت النصيحة من أصدقائي من المجموعة (ج)؟ كان سيعطيني الآخذون، والمستنزفون، والمدمرون نصيحة مروعة. "اترك الدراسة، يا شون!"؛ فلا أستطيع أن أسمح بهذا لنفسي. ولا أنت أيضًا.

إن الحياة في جانب السبب ستقلل من مرض "لكن هذا غير منصف". ستتمكن من النظر إلى كل ما يحدث وتعرف أنه يخدمك إما كمكافأة لمجهوداتك أو كتجربة تعليمية لتصحيح مسارك. هذا هو السر الشائع لكوني سعيدًا بحياتي. أنا أؤمن بأنني مسئول عن التعامل مع أي شيء يقع في ساحتي. هذا يعني أنني أشعر بأنني أستحق الأموال التي أجنيها، النساء اللاتي أجذبهن، والإنجازات التي أجمّعها، وكل الأشخاص الرائعين في طاقمي. الأشياء الجيدة لا تحدث لي بالمصادفة - ليس في الواقع الذي اخترته بنفسي.

على الجانب الآخر، أنا أدرك أن أي شيء لا يعجبني في حياتي - أي شيء غير مريح، أو غير مقنع، أو حتى مخيف - هو شيء قد يعلمني درسًا قيّمًا في الحياة.

إن أصغر الأشياء في الحياة قد تنمو لتصبح عوائق يمكنها هزيمتنا - إذا لم ننتبه لها ونمتلكها. مع ذلك فإن هذا التصرف البسيط بامتلاكها يقلصها إلى حجمها الطبيعي.

لقد انتهيت من الاستيقاظ كل يوم، مرعوبًا من أن الحياة عبارة عن لعبة حظ فوضوية. أنا أراها كبنيان حي من الفرص التي أجلبها إلى حياتي. هل يمكن أن أكون مخطئًا؟ أكيد. لو أراد شخص ما أن يدحض نظريتي بالمنطق، سأتركه يعبر عن رأيه. بعدها سأسأله كم

هو سعيد، كم يملك من أموال في البنك، هل هو في علاقة رومانسية رائعة، وهل هو باللياقة التي يتمناها.

أنا متأكد أنه سيسألني: "ما علاقة هذه الأشياء بما أقول؟".

و سأرد على هذا السؤال: "أنا لا آخذ النصيحة من شخص لا يملك ما أريده".

سوف أسأل نفسي، *هل هذا الرجل متشكك أم متشائم؟* المتشككون هم أشخاص يحاولون أن يعقلوا كل شيء. أنا أحب المتشككين. إنهم على استعداد لتصديق أشياء جديدة إذا أظهرت الأدلة أنهم مخطئون. المتشائمون، على العكس، يحاولون إثبات أنهم على حق. إذا قدمت دليلًا على أنهم مخطئون، فإنهم إما سيهربون، أو يهاجمونك، أو سيلقون بنوبة غضب. أنا لا آخذ هذا على محمل شخصي. في الحقيقة، أنا أشكرهم على ظهورهم في عالمي، وتوجيهي بأنني موجود تمامًا حيث أردت أن أكون في حياتي - على جانب السبب من المعادلة.

اختيارك أنت

يسألني الناس كثيرًا إذا كنت أضمن النتائج مع عملائي. إجابتي هي، نعم ولا. نعم، أضمن أنه بنهاية جلستنا سيصلون للهدف الذي وضعوه في بداية الجلسة. سيختبرون لحظة اختراق من الوضوح، أو الإلهام، أو اكتشاف الذات، أو التسوية الشخصية مع ماضيهم. في نهاية الجلسة، إذا لم يصدقوا أنهم قد تلقوا هذه التجربة، سأعيد إليهم كل نقودهم. مع ذلك، أنا لا أضمن ما سيشعرون به عندما يغادرون عيادتي.

ماذا؟

إن وظيفتي هي أن أساعد عملائي على التخلص من معتقداتهم المقيدة ومشاعرهم السلبية، وأن أساعدهم على تحرير قبضتهم المحكمة على المشكلة داخل عقولهم المسئولة عن إظهار كل المشاكل الخارجية في حياتهم. هذا هو كل ما في الأمر. بمجرد أن يغادروا، مع ذلك، يصبحون مسئولين عن كل شيء آخر.

هل سيكون هذا سهلًا؟ بالطبع لا. لذلك أجهز عملائي بالمعدات والعقلية التي سيحتاجونها لاجتياز الحياة بمجرد أن يغادروا عيادتي. الأمر لا يتعلق بالمثالية؛ بل يتعلق بعدم تكرار السلوكيات السلبية الماضية حالما تكتشف أنها كانت توجِّه حياتك. قد يبدو هذا قاسيًا، لكن إليك ما وجدته:

إذا اختاروا ألا يستخدموا أساليب التواصل التي علمتهم إياها، سيستمرون في الصراع.

إذا عادوا إلى المنزل واستمروا في مخاطبة أنفسهم كأعداء، موجهين الضربات لأنفسهم في كل جولة، سيستمرون في الصراع.

إذا اتخذوا اللغة الجسدية لشخص يخاف من ظله، سيستمرون في الصراع.

إذا ركزوا على الأشياء التي لا يريدونها ولا يمتلكونها وغير المنصفة، سيستمرون في الصراع.

إذا عادوا مرة أخرى لطاقمهم السلبي ولم يفعلوا شيئًا لتغييره، سيستمرون في الصراع.

إذا أختاروا إلقاء اللوم على كل شخص بسبب مشاكلهم، والعيش في جانب النتيجة... يمكنك أن تنهي الجملة الآن.

إن عملية الاختراق تنجح فقط إذا قمت بمهامك. ولذلك أنا لا أضمن أي شيء بمجرد أن يغادر العملاء عيادتي. أنا لا أعمل في مجالسة الضحايا. أنا أعمل في تعليم الناس كيف يصبحون منتصرين. أنا أوضح للناس كيف يتخلصون من "لكن" ويحققون شيئًا في حياتهم. ما يفعلونه بتلك التعاليم والتوضيحات متروك لهم.



أتمنى لو كان لديّ عصا سحرية؛ كنت سألوح بها فوق رأسك، وأقول: "تخلّص من لكن الآن!" وكان هذا سيتحقق على الفور. لكن أنا لا أملكها. هذا الكتاب هو أقرب شيء أملكه للعصا السحرية. لا تسئ فهمي - هناك سحر في هذه الصفحات. الأمر متروك لك لكي تطبق الدروس وتقوم بالأنشطة. إذا قرأت هذا الكتاب بسلبية، فكن مستعدًا للنتائج السلبية. إذا اجتهدت في الدروس بنشاط، واخترت أن تعيش في جانب السبب - فقل للعالم أن ينتبه!

إن المعلومات في هذا الكتاب بين يديك الآن؛ الأمر متروك لك لتختار ما ستفعله بها.

شيء أخير..

اسمحوا لي أن أترككم مع نصيحة الوداع هذه. لقد سألني أحد ناصحيّ، إيبين باجان: "شون، متى يتعلم الشخص شيئًا ما؟".

فكرت في هذا، وقلت: "عندما يحتفظ بالمعلومات التي يريد أن يستوعبها".

أجابني: "خطأ، لا يحدث التعلم حتى يتغير السلوك. طالما كنت تعرف شيئًا فكريًا ولكنك لم تطبقه بشكل عملي، فإنك لم تتعلمه على الإطلاق".

قف!

لقد فكرت في هذا الحديث لشهور. نظرت إلى حياتي، ورأيت أن ما أخبرني به إيبين كان صحيحًا. نظرت إلى حياة أفراد طاقمي، ورأيت أن كلماته صحيحة هناك أيضًا. نظرت إلى عملائي والأشخاص الذين قابلتهم في جولات التحدث، ورأيت أنه صحيح بالنسبة إليهم أيضًا.

أنا أظن أن المنطق السليم لا يكون منطقًا سليمًا حتى يصبح إجراء متبعًا.

حوّل المعرفة التي في هذا الكتاب إلى تطبيق عملي. اخرج واحصل على النتائج التي طالما فكرت وتحدثت عن أنك تريدها. أظهر للعالم أنك تفعل الشيء الأشجع، والأذكى، والأكثر إنتاجًا والذي يستطيع أي شخص فعله - التخلّص من لكن واتخاذ موقف في حياتك!

المصادر

الجلسات الخاصة

لمزيد من المعلومات عن جلساتي الخاصة، زر موقعي الإلكتروني:

www.BreakthroughWithSean.com

الكتب التي شكّلت حياتي

اقرأ الكتب التي أثّرت فيّ وساعدتني في التخلّص من لكن:

باولو كوهيلو، *The Alchemist*

سوزان جيفرس، *Feel the Fear...and Do It Anyway*

روبرت مورار، *One Small Step*

دان ميلمان، *Way of the Peaceful Warrior*

ستيفن بريسفيلد، *The War of Art*

دون ميجويل رويز، *The Four Agreements* و*The Mastery of Love*

إيكهارت تول، *A New Earth*

نيل دونالد والش، *Conversations with God*

الموسيقى التي شكّلت حياتي

عندما كانت كلمة "لكن" تثقلني، كنت أتجه إلى الموسيقى. إن أعظم الموسيقيين الذي ألهمني، وارتقى بي، وحفّزني هو المطرب وكاتب الأغاني الحائز على جوائز - "تيامو دي فيتوري". زر موقعه:

www.TiamoMusic.com

الأفلام التي شكّلت حياتي

إذا كنت تحب الأفلام مثلي - أو حتى لا تحبها! - فهذه تستحق وقتك.

Contact
The Matrix
Peaceful Warrior
Phenomenon
Powder
The Secret

المصادر الإلكترونية

أنا ممتن لأصدقائي الذين أسهموا بقصصهم الحقيقية الملهمة في هذا الكتاب. إذا كنت تريد معرفة المزيد عنهم، من فضلك قم بزيارة مواقعهم الإلكترونية:

آندريا أولبرايت: www.AndreaAlbright.com
بيتر بيلاجوس: www.PeterBSpeaks.com
مايك دوميترز: www.MikeDomitrz.com
رينيه جودفروي: www.ReneGodfroy.com
بوبي بيتروشيلي: www.BobbyPetrocelli.com

العقل

لقد تخلّصت من "لكن" الأعذار، وانعدام الثقة، والمخاوف التي كانت تُثقلني عاطفيًا عن طريق حضور الأحداث المباشرة وشراء المنتجات من هذه المواقع الإلكترونية:

توني روبينز: www.TonyRobbins.com
لاندمارك إيديوكاشن: www.LandmarkEducation.com
ذا إيمباورمينت بارتنرشيب: www.NLP.com

الجسد

لقد تخلّصت من "لكن" الأعذار، وانعدام الثقة، والمخاوف التي كانت تُثقلني جسديًا عن طريق حضور الأحداث المباشرة وشراء المنتجات من هذه المواقع الإلكترونية:

بي إتش ميراكل ليفينج: www.pHMiracleLiving.com
فيت سبيكرز: www.FitSpeakers.com
أمازينج بودي ناو: www.AmazingBodyNow.com

الروح

لقد تخلّصت من "لكن" الأعذار، وانعدام الثقة، والمخاوف التي كانت تُثقلني روحانيًا عن طريق حضور الأحداث المباشرة وشراء المنتجات من هذه المواقع الإلكترونية:

أعمال بايرون كاتي: www.TheWork.com
دكتور واين داير: www.DrWayneDyer.com
السر: www.TheSecret.tv

نصائح للرجال

لقد صنعت مصدرًا لأي شاب يريد أن يتخلص من "لكن" التي تعوقه عن التعرف على الجنس الآخر. هذا الموقع الإلكتروني يطوّر الشاب ليصبح رجلًا قادرًا على اجتذاب النساء بشكل تلقائي (حتى لو كان يريد جذب زوجته الحالية). قم بزيارة الموقع:

www.InnerGameMagazine.com

نصائح عن المواعدة للسيدات

صديقتي المقربة كريستيان كارتر لديها مجموعة رائعة من الأدوات التي أؤيدها شخصيًا لأي سيدة تريد أن تتخلص من "لكن" وتجتذب وتحافظ على فتى أحلامها. قم بزيارة موقع كريستيان الإلكتروني:

www.ChristianCarter.com

نصائح للشركات الصغيرة

يمتلك صديقي المقرب كريستيان ميكلسون واحدًا من المواقع الغنية بالمصادر للأشخاص الذين تعوقهم "لكن" عن التقدم في أعمالهم. قم بزيارة موقعه:

www.SmallBizU.com

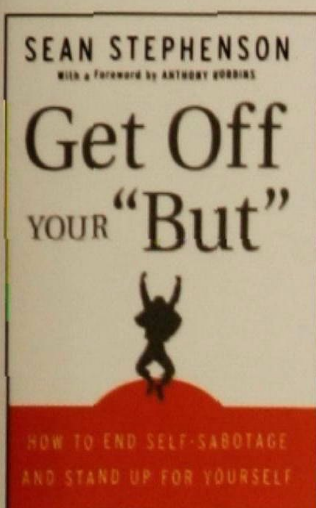
عن المؤلف

شون كلينش ستيفنسون هو واحد من الخبراء الرائدين في القضاء على تدمير الذات (أو ما يسميه تخليص الناس من "لكن"). إنه معالج نفسي ومتحدث محترف معروف عالميًا، شون يشارك اكتشافاته مع الجماهير منذ عام ١٩٩٦، في النقابات، ودور العبادة، والمؤسسات التعليمية، والمنشآت الإصلاحية، والمؤتمرات الصحية، والتدريبات على المبيعات، وأماكن تدريب القادة، ومنشآت الرعاية الصحية. هو أيضًا ينشر مجلته الإلكترونية العالمية للرجال InnerGameMagazine.com، ويكمل الدكتوراه في العلاج بالتنويم المغناطيسي في جامعة أمريكان باسيفيك، ولديه عيادته الخاصة في المعالجة النفسية في أوكبرووك تيراس، إلينوي.



المؤلف

شون كلينتش ستيفنسون هو واحد من الخبراء الرواد في القضاء على تدمير الذات (أو ما يسميه تخليص الناس من "ولكن"). إنه معالج نفسي ومتحدث محترف مشهور عالمياً، وهو ينشر المجلة الإلكترونية العالمية للرجال InnerGameMagazine.com ولديه عيادته الخاصة للمعالجة النفسية.



"شون شخص رائع ويحمل رسالة مهمة".

—**الرئيس بيل كلينتون**

"شون ستيفنسون يلعب دور يودا في التنمية الشخصية، لكن آذانه ليست مدببة".

—**جيمي كيميل**، مقدم برنامج جيمي كيميل على قناة ABC

"بينما نصارع في قصور ذاتي لنصبح أفضل ما يكون، يعلمنا كتاب شون ستيفنسون ويلهمنا أن ننهض ونمضي قدماً. شكراً لك يا شون، على حياتك، وأعمالك، ومشاركاتك الوفيرة".

—**كين بلانشارد**، المؤلف المشارك لكتاب "مدير الدقيقة الواحدة"

"بالنسبة إلي، شون ستيفنسون بطل. عندما تقرأ كتابه سيصبح بطلاً بالنسبة إليك أيضاً. إن قصصه المؤثرة عن نفسه وعن الآخرين الذين وجدوا الهبات في آلامهم ستعلمك الكثير عن الشجاعة وبنفس الأهمية، سوف تتعلم كيف تبني إحساسك بالثقة فيما يتعلق بالصحة، والعمل، والعلاقات، والكثير من الأمور الأخرى. اصنع لنفسك معروفاً واقرأ هذا الكتاب!".

—**سوزان جيفرز**، حاصلة على الدكتوراه، ومؤلفة *Feel The Fear and Do It Anyway*® و "استشعر الخوف وقم بالعمل بطريقة"






ISBN 628-1072-06-988-9
6 281072 069889
282205133